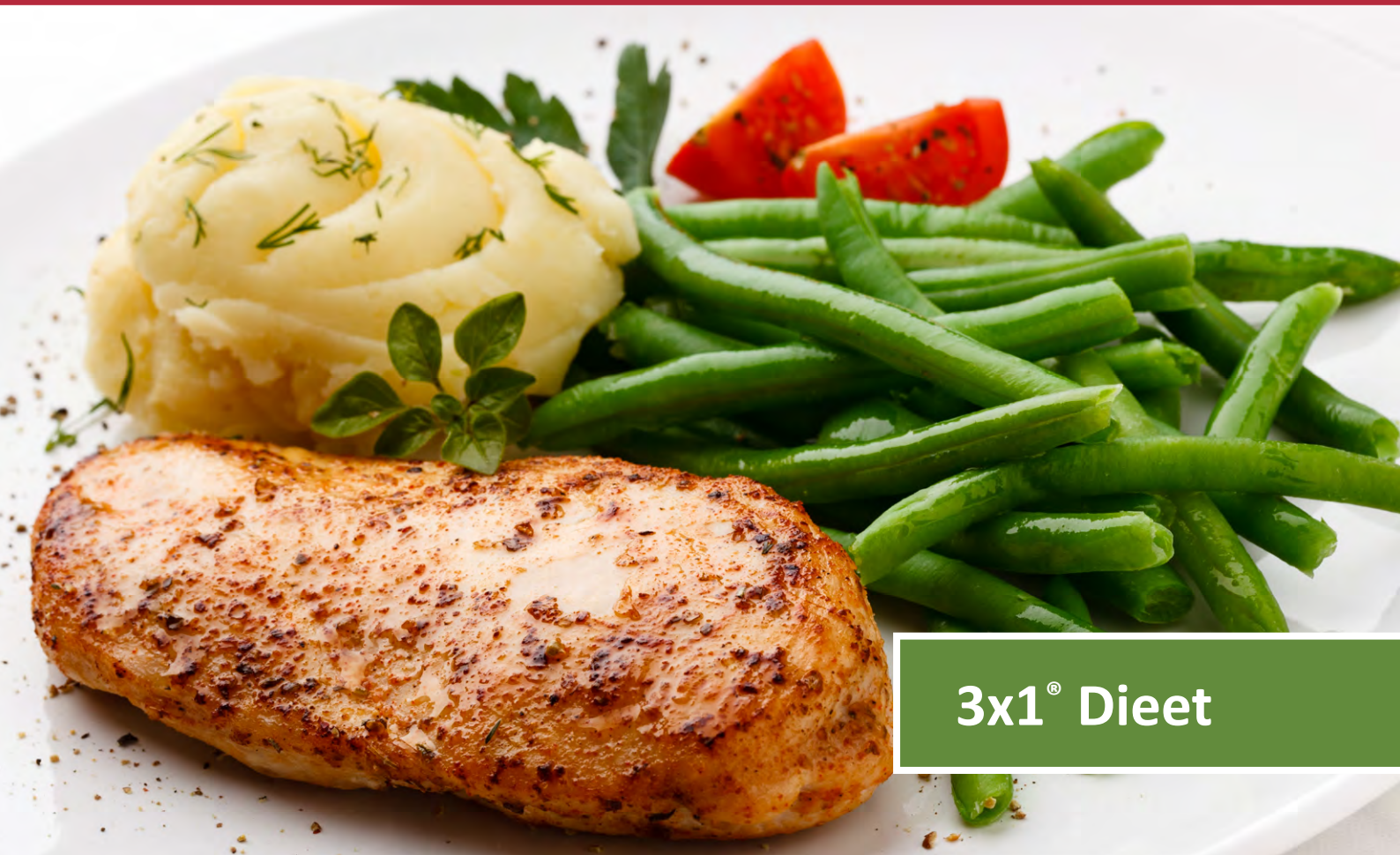
Voedingsgids gebaseerd op

DE KRACHT VAN UW METABOLISME ©

Frank Suárez, obesitas- en metabolismespecialist



Waarschuwing:
Deze gids bevat slechts informatieve gegevens. Hij heeft niet als doel diagnoses te stellen, noch ziektes of aandoeningen te genezen, noch dient hij als vervanging voor professionele hulp van uw arts, voedingsdeskundige, diëtist of andere gekwalificeerde gezondheidsdeskundige.
Frank Suárez, die zijn eigen obesitasprobleem overwon, is door eigen verdienste obesitas - en metabolismespecialist geworden. De verstrekte gegevens zijn het resultaat van onderzoek en ervaring met meer dan 100.000 mensen die deelnamen aan het gewichtsverliessysteem van NaturalSlim® dat hij heeft opgericht. Zijn bevindingen over het metabolisme worden ook uitgelegd in de bestsellers De kracht van uw Metabolisme© en Diabetes Zonder Problemen©. Daarnaast heeft hij meer dan 2000 informatieve video's op zijn YouTube-kanaal Metabolisme TV. Overleg altijd eerst met uw arts voordat u veranderingen in uw dieet aanbrengt, vooral als u een medische behandeling ondergaat of voorgeschreven medicijnen gebruikt.

Voedingsgids gebaseerd op De kracht van uw Metabolisme©
© Copyright 2019, Alle rechten voorbehouden door Frank Suárez

Metabolic Press™
262 Ave. Piñero, San Juan Puerto Rico 00918-4004.
Verkoop, overdracht en reproductie is verboden.

Het merk De kracht van uw Metabolisme en/of alle andere merken van producten of diensten die in dit document worden genoemd, zijn eigendom van Metabolic Technology Center, Inc. en Frank Suárez.

INHOUD

- Bericht van Frank Suárez **4**
- Soorten voeding **5**
- Voeding Type S (Slankmakend) **6**
- Voeding Type D (Dikmakend) **6**
- Hoe combineer je voeding in het 2x1® en het 3x1® Dieet? **7**
- Contactinformatie **12**

BERICHT VAN FRANK SUÁREZ

Ik ben erg tevreden met alles wat we hebben bereikt tijdens onze hulp die we aan honderdduizenden mensen over de hele wereld hebben gegeven. Mijn team dat bestaat uit Metabolismeconsulenten™ heeft hard gewerkt om de hoogste kwaliteit aan studiemateriaal te garanderen. In deze **Voedingsgids gebaseerd op De kracht van uw Metabolisme©** hebben we het over voeding, het type zenuwstelsel, slankmakende en dikmakende voeding en we geven voorbeelden van combinaties van het 2x1® en het 3x1® Dieet. Dankzij dit project kon ik duizenden mensen helpen door hen de juiste kennis aan te bieden. Er bestaat voor mij geen grotere voldoening dan anderen te kunnen helpen. Dagelijks ontvangen we honderden berichten van over de hele wereld van mensen die zichzelf hebben kunnen helpen met De kracht van uw Metabolisme©, met Diabetes Zonder Problemen© en onze gratis video's op Metabolisme TV®.

Frank Suárez,
Voorzitter

"Obesitas is een emotioneel onderwerp dat gepaard gaat met veel mislukkingen, verwarring en onvolledige informatie.
Ik besloot om anderen te helpen hun obesitas te overwinnen."

- Frank Suárez

SOORTEN VOEDING

Om het eenvoudiger te maken kunnen we voedingsmiddelen onderverdelen naar de hoeveelheid *insuline* die wordt aangemaakt als je ze eet. Voeding die een lage insulinereactie in het lichaam veroorzaakt, noemen we SLANKMAKENDE voeding. Omgekeerd noemen we voeding die een hoge insulinereactie in het lichaam veroorzaakt DIKMAKENDE voeding. In principe zijn er dus slechts twee soorten voeding als je gewicht wilt verliezen:

Soorten voeding	Voorbeelden	Effect in het lichaam	Type
Voeding die een **lage insulinereactie** in het lichaam veroorzaakt		**SLANKMAKEND**	**S**
Voeding die een **hoge insulinereactie** in het lichaam veroorzaakt		**DIKMAKEND**	**D**

Als we als onderdeel van ons eetpatroon meer voeding kiezen die een lage insulinereactie in het lichaam veroorzaakt (TYPE S) en minder voeding die een hoge insulinereactie met zich meebrengt (TYPE D), zullen we gewicht beginnen te verliezen. Elk dieet dat de insulineproductie vermindert, zal leiden tot een vermindering van het lichaamsvet[1], met andere woorden, gewichtsverlies tot stand brengen. Hieronder volgt een lijst van slankmakende voeding (type S) en dikmakende voeding (type D).

[1] Hoofdstuk "Hoe wordt lichaamsvet gemaakt" in het boek De kracht van uw Metabolisme van Frank Suárez

VOEDING TYPE S - SLANKMAKEND -

Gevogelte: kip, kalkoen, kwartel

Vis: dorade, tandbaars, snapper, tilapia, kabeljauw, tarbot, zwaardvis, heek, tonijn, zalm

Zeevruchten: zeekrab, garnalen, landkrab, octopus, inktvis, oesters, vleugelhoorn, kreeft, sint-jakobsschelpen, mosselen

Kazen: zachte kaas, ricotta, feta, mozzarella, provolone, cheddar, Philadelphia roomkaas, Zwitserse kaas, gouda, edam, parmezaan, monterrey, munster, camembert, brie

Melk: amandelmelk (zonder toegevoegde suiker), ongezoete natuurlijke Griekse yoghurt, ongezoete natuurlijke kefir, room, een mengsel van half melk half room, ongezoete kokosmelk

Rundvlees: gehakt, (geroosterde) steak, bouten, leverfilet, entrecote

Varkensvlees: kotelet, spare ribs, karbonade, ham of schouder, spek, chorizo

Groenten: olijven, avocado, selderij, broccoli, komkommer, spruitjes, boerenkool, sperziebonen, spinazie, asperges, sla (alle soorten), paprika's (alle soorten), champignons, wortelen, augurken, bloemkool, aubergine, courgette

Fruit: verse aardbeien, appels, blauwe bessen, citroen en limoen

Kruiden: basilicum, knoflook, mosterd, paprika, oregano, koriander, salie, munt, rozemarijn, peper, zout, laurierblaadjes, worcestershiresaus, appelazijn, kaneel, tijm, vanille-extract

Vetten: kokosolie, olijfolie, lijnzaadolie, avocado-olie, amandelolie, sesamolie, druivenpitolie, boter

Noten en zaden: amandelen, hazelnoten, pecannoten, walnoten, macadamianoten, pistachenoten, zonnebloem en pompoenpitten

Zoetstoffen: stevia, maltitol en sucralose

VOEDING TYPE D - DIKMAKEND -

Granen: rijst, haver, maïsmeel, maniokmeel, maïzena, cornflakes, branflakes, corn pops, muesli, mini wheats, frosted flakes, andere soorten ontbijtgranen en granola

Brood: witbrood, zoet brood, gebakjes, waterbrood, boterbrood, hotdogbroodjes, hamburgerbroodjes, ciabatta 's, bagels, croissants, biscuits, zoete koekjes, crackers, wafeltjes, sojameel, pitabroodjes, aardappelbrood, zoute koekjes, pizza, bruschetta, maïsbrood, volkorenbrood

Pasta: ALLES (noedels, spaghetti, macaroni, vermicelli, lasagna, enz.)

Andere meelwaren: witte en volkoren rijst, jasmijnrijst, aardappelen, bonen, kikkererwten, duivenerwten, maïs, pronkerwten, zoete aardappel, maniok, pompoen, bakbananen, wraps, pannekoeken en tortillas

Melk: verse melk, houdbare melk, koffiemelk, gecondenseerde melk, lactosevrije melk

Zoetstoffen: suiker, honing, maïsstroop, glucose, sucrose, fructose, lactose, agavesiroop, (natuurlijke) bruine suiker, maltose, melasse, ahornsiroop en druivensuiker

Fruit: gedroogde of verse pruimen, rozijnen, watermeloen, vijgen, ananas, alle soorten fruit in siroopvorm, papaja, guave, banaan, meloen, honingdauw, mango, kiwi, dadels, druiven, (bloed)appelsien, perzik en abrikoos.

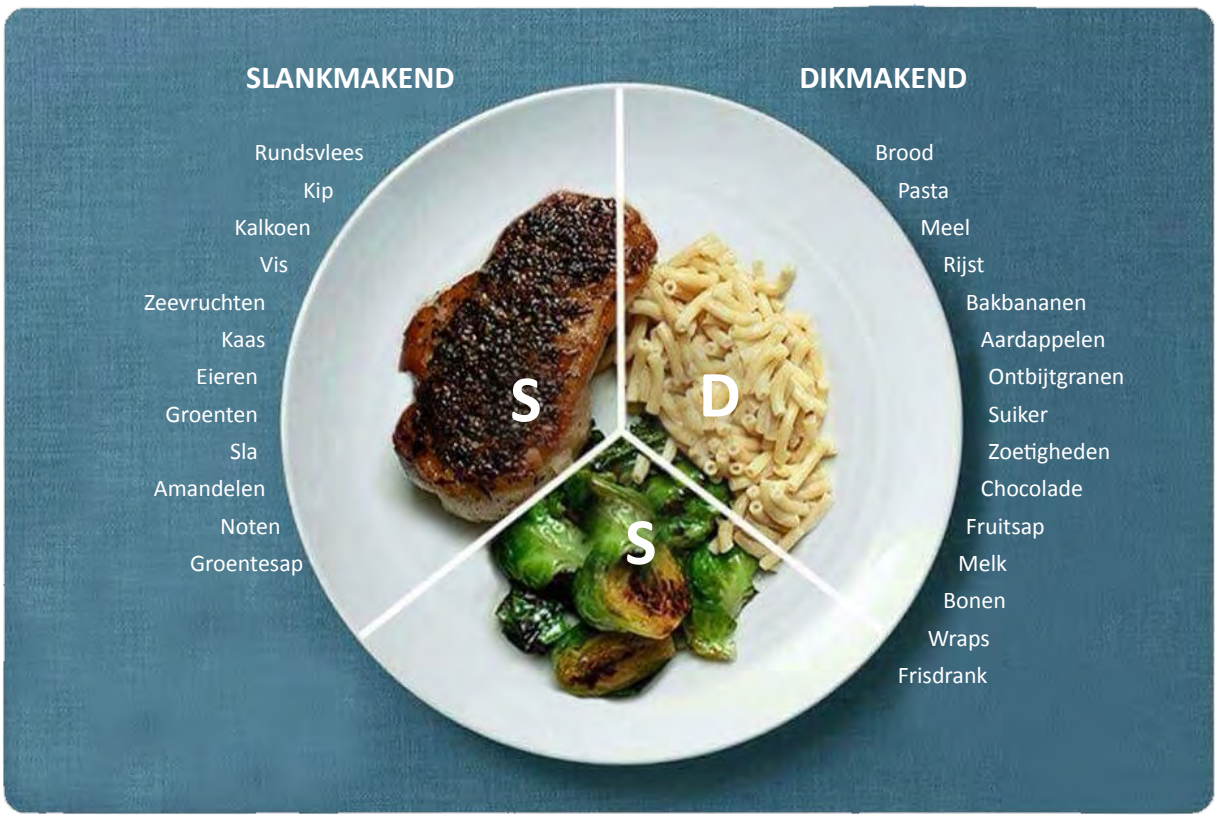
Dranken: (alle) koolzuurhoudende frisdranken, vruchtennectar, ananassap, druivensap, cranberrysap, pruimensap, sinaasappelsap, milkshakes, alcoholische dranken, fruitdrankjes, chocoladedranken, wortel- of tomatensap

Sauzen: kruidenmengsels met suiker, ketchup, BBQ-saus, jam, pindakaas, siroop, pannenkoekensiroop

HOE COMBINEER JE VOEDING IN HET 2X1® EN HET 3X1® DIEET?

Het systeem dat wordt aanbevolen in De kracht van uw Metabolisme© is makkelijk. Je zal niet veel tijd hoeven te besteden aan het afmeten van porties, het wegen van voedsel, of het tellen van calorieën of koolhydraten. Het is een PORTIESYSTEEM. Je kiest de porties van elk type voeding (S of D) en je legt ze simpelweg op je bord.

Deze diëten worden het 2x1® of het 3x1® Dieet genoemd. Het 2x1 Dieet betekent dat je voor elk voedingsmiddel van type D twee voedingsmiddelen van type S eet. Dat wil zeggen, twee porties slankmakende voeding (S) en slechts één portie dikmakende voeding (D). Als je dit systeem volgt, zou je bord er ongeveer zo uitzien:



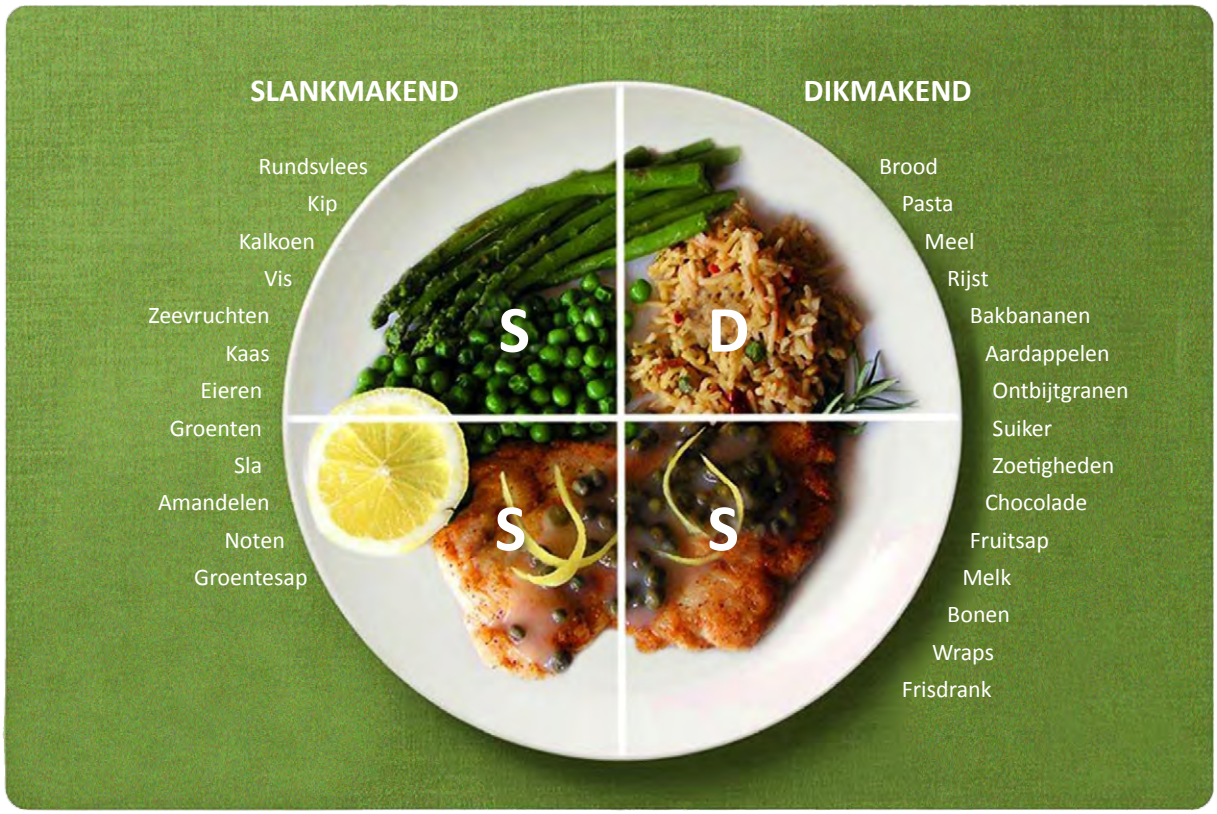
Dit voorbeeldgerecht bestaat uit een portie gekruide gegrilde kip (type S), een portie in boter gebakken spruitjes (type S) en een portie pasta met saus : 2 voor 1.

Als je het 2x1 Dieet volgt, zal je merken dat je hongergevoel afneemt. Het 2x1 Dieet vermindert de honger omdat het lichaam minder insuline aanmaakt als je minder Voeding Type D eet. Insuline is het hormoon dat het hongergevoel vergroot. Als er minder insuline in het lichaam wordt aangemaakt, zal je dus minder honger hebben en zal je sneller voldaan zijn met minder eten.

Andere voorbeelden

Let erop dat in beide voorbeelden één derde van het bord bestaat uit Voeding Type D en twee derde uit Voeding Type S. Dankzij het 2x1 systeem hoef je jezelf niets te ontzeggen. Het enige wat je hoeft te doen, is je eten goed combineren.

Als je veel gewicht wil verliezen of als je het afslankproces op een snellere manier wil laten verlopen, dan kan je het 3x1 Dieet volgen. In het 3x1 Dieet omvat Voeding Type D nooit meer dan een kwart van je bord. Bekijk het volgende voorbeeld:



Dit is een voorbeeld van het 3x1 Dieet: drie porties Voeding Type S en één portie Voeding Type D. In het bovenstaande voorbeeld hebben we twee porties kip (type A), één portie groenten (type A), en één portie rijst (type D).

Het 3x1 Dieet maakt minder insuline aan in het lichaam dan het 2x1 Dieet omdat het simpelweg minder Voeding Type D bevat. Voor meer informatie over het 2x1® en het 3x1® Dieet, raden we aan om het boek De kracht van uw Metabolisme® te lezen.

Hieronder zie je nog enkele heerlijke voorbeelden van het 3x1 Dieet:

3x1 Dieet: ochtend, middag, avond

3x1 Dieet: gegrilde groenten (Type S), rundsvlees (Type S), friet (Type D)

3x1 Dieet: gebakken groenten (Type S), zalmfilet (Type S), rijst (Type D)

DIEET 3X1

Ontbijt

Lunch

Avondeten

CONTACTINFORMATIE

MetabolismeTV - Het officiële YouTube kanaal

We beschikken over een tv-kanaal, een internet-kanaal en interactieve video's over het metabolisme en gezondheid. In de video's legt Frank Suárez zijn interessante en recentste ontwikkelingen over de technologische kennis van het metabolisme uit. Je kan de video's bekijken op ons YouTube-kanaal: http://www.youtube.com/MetabolismeTV. Het is aan te bevelen je gratis te abonneren op dit kanaal zodat je gelijk gewaarschuwd wordt als we weer een nieuwe vertaalde video over metabolisme en gezondheid plaatsen.

Wil je een GRATIS metabolisme evaluatie?
Bel onze kantoor.

Adres- en contactgegevens

FreeChoice Benelux B.V.
NaturalSlim® Europa
Waalstraat 5-D
1078 BN Amsterdam
Nederland
Tel: 020-2296300

E-mail: info@naturalslim.eu

Instagram: /naturalslim_nederland/

Website: www.naturalslim.eu/nl

De boeken worden gratis verzonden
www.franksuarez.nl