



*Eerste hulp bij
leptineresistentie*

Ben jij leptineresistent?

Leptine speelt een belangrijke rol bij honger en verzadiging. Heb je overgewicht en altijd honger? Leptine resistentie kan de oorzaak zijn. Ontdek hoe je dit kunt aanpakken.

Ben jij leptineresistent? Test jezelf!

- Te weinig het gevoel van verzadiging krijgen
- Grote eetlust
- Geen zin om te bewegen
- Overgewicht
- Moeite met afvallen
- Snaaibuien vooral na 5 uur 's middags en in de avond
- Gewrichtsproblemen; stijve of pijnlijke gewrichten

Herken je 4 van de 7 symptomen? Grote kans dat je leptineresistent bent. Gelukkig kun je er wat aan doen!



Wat te doen?

- Eet gezonde vetten: ik kan het niet vaak genoeg zeggen: gezonde vetten zijn goed voor je! Ze zijn je belangrijkste energiegevers en vormen de basis van je hormonen. Bovendien geven ze een gevoel van verzadiging. Eet dus avocado's, ongebrande noten, zaden, pitten, eieren, olijven, vette vis zoals zalm of makreel, notenpasta en kokosproducten. Ik snap dat je dit heel spannend vindt als je worstelt met overgewicht, maar geloof mij; je hebt goede vetten nodig om af te kunnen vallen.
- Verhoog je eiwit inname. Je hebt zo'n 1 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig. Dat komt dus neer op zo'n 70 gram eiwitten voor iemand die 70 kg weegt. Sport je, of wil je afvallen dan zou ik de eiwitten ophogen naar 1,2 -1,5 gram eiwit per lichaamsgewicht. Eiwitten helpen bij het afvallen (verbetert vetverbranding en versnelt de stofwisseling) maar zorgt ook voor meer leptine gevoeligheid.



- Schrap zoveel mogelijk alles wat glucose in je lichaam aanmaakt, vermijd dus snelle suikers en koolhydraten. Insulineresistentie en leptineresistentie hangen met elkaar samen. Het voordeel is dat wanneer je producten schrap, je van beide afkomt. Met de hormoonproof recepten ben je fantastisch goed bezig!
- Pas ook op met fruit. Fruit wordt de laatste jaren veel zoeter gekweekt dan het oorspronkelijk was, waardoor het fructosegehalte omhoog is gegaan. Fruit is super gezond en oké, maar verwerkt 't het liefst in een maaltijd i.p.v. als tussendoortje.
- Wat je volop mag eten zijn groenten in alle kleuren van de regenboog. Eet groenten zowel bij de lunch als het avondeten maar het kan ook bij je ontbijt. Vezels zijn super belangrijk voor je darmgezondheid en helpen je bij het afvallen.
- Probeer zo min mogelijk te snacken. Ik weet het, dat is lastig. Snacken is vaak een gewoonte geworden voor mensen met insuline- of leptineresistentie. Plan je maaltijden goed in en probeer tussentijds een uur of 4 lang niet te eten. Dit is de snelste manier om je lichaam te resetten.



- Slaap voldoende. Zo'n 8 a 9 uren per nacht. Hoe minder slaap, hoe minder aanmaak leptine. Slaap je slank!
- Doe aan krachtsport; hoe meer spierontwikkeling, hoe meer vetverbranding er optreedt. Ook in rust! En hoe minder vetweefsel, hoe minder leptine er aangemaakt wordt, hoe gevoeliger je hersenen weer worden.
- Vermijd alcohol voor een tijdje. Leptine en de lever werken nauw samen.
- Neem als supplement ter ondersteuning voor je leptine en insulinegevoeligheid, stofwisseling, vetverbranding en bloedsuikerspiegel **Berberol Forte** (2 x per dag 1, bij ontbijt en lunch)
- Neem visolie om je leptinegevoeligheid te optimaliseren **Visolie bestellen**

