

Heeft úw gewichtstoename een lichamelijke oorzaak?

Ook úw gewichtstoename zou een lichamelijke oorzaak kunnen hebben. Inspanningen om uw gewicht te verminderen, lopen dan op niets uit. Kijkt u voor de zekerheid maar eens naar het volgende overzicht.

Klachten	Oorzaak
U bent de hele dag met eten bezig. Of u merkt kort na een maaltijd dat u toch weer te veel heeft gegeten.	Verminderd verzadigingsgevoel
Met slechts ongeveer 1500 Kcal per dag komt u toch nog in gewicht aan.	Verlaagde verbranding
U houdt gewicht vast rond uw middel en u heeft vaak honger, vooral na een maaltijd. De 'zwembandjes' geven het begin van hyperinsulinemie aan. Vrouwen krijgen later een appelfiguur, mannen een bierbuik.	Hyperinsulinemie
U krijgt emotionele klachten als u minder koolhydraten eet en u snoept meer als u gespannen of verdrietig bent.	Koolhydraat-verslaving
U heeft klachten als: vaak koud, veel moe, een droge huid, afbrekend of uitvallend haar, gescheurde nagels, obstipatie.	Schildklier-deficiëntie
Naast de typische overgangsklachten neemt uw buikvet toe en nemen uw spieren af.	Menopauze
De andropauze kenmerkt zich door o.a. vermoeidheid en een verminderd libido.	Andropauze

Een aantal oorzaken uit: 'SLIM - op uw juiste gewicht'.

Over de auteur van dit boek

Cora de Fluiters is gewichtconsulent en leidt een praktijk waarin meerdere therapeuten advies en begeleiding geven omtrent gewichtsbeheersing.



cora@coradefluiters.nl → www.coradefluiters.nl → 0591 - 853377

Uitgeverij Elmar → www.uitgeverijelmar.nl → 015 - 2153232

SLIM

OP UW JUISTE GEWICHT

Waarom gewichtstoename niet alleen met eten te maken heeft.

Het boek 'SLIM op uw juiste gewicht' geeft u een duidelijke uitleg hoe u dit herkent en wat u er aan kunt doen.

Nu in de boekhandel

SLIM – een revolutionaire visie

Uw gewichtstoename hoeft niets met te veel eten of te weinig beweging te maken hebben waardoor al uw inspanningen om gewicht te verliezen op niets uitlopen of maar weinig effect hebben.

Een dieet en extra bewegen kunnen heel nuttig zijn, maar helaas geven deze methoden zelden een blijvend resultaat. Een probleem dat de meesten wel herkennen. Daarom heeft Cora de Fluitser een diepgaande studie gedaan naar oorzaken van gewichtstoename waarvoor tot nu toe nauwelijks aandacht bestond. De resultaten van deze studie waren ronduit verbijsterend. Bij meer dan de helft van de mensen waarbij het gewicht is toegenomen had dit een lichamelijke oorzaak. Bij deze mensen was een verkeerde voeding of te weinig beweging dus niet de hoofdoorzaak van hun gewichtstoename. Dit boek wordt ondersteund door de uitgebreide website www.coradefluiter.nl.

Dr. E. Valstar: 'SLIM - op uw juiste gewicht' van Cora de Fluitser maakt onomstotelijk duidelijk dat afvallen meer inhoudt dan minder calorieën en extra bewegen.

Dr. H. van Montfort: Cora de Fluitser is er in geslaagd een helder en wetenschappelijk onderbouwd overzicht te geven over de meeste aspecten rondom gewichtsbeheersing.

Dr. H. Pekelharing: Ik heb nog niet eerder een boek onder ogen gekregen dat zo compleet alle aspecten van gewichtsbeheersing behandelt en ik kan het van harte aanbevelen aan iedereen die met overgewicht te maken heeft.

Het boek is nu in de boekhandel te koop. U kunt de eerste hoofdstukken lezen op www.coradefluiter.nl. Hieronder volgt een klein deel uit het eerste hoofdstuk van 'SLIM – op uw juiste gewicht'.

1. Koolhydraatverslaving

Het zal u misschien verbazen maar ook het eten van veel koek en snoep, kan een lichamelijke oorzaak hebben. Mensen met een koolhydraatverslaving gebruiken deze koolhydraatrijke voeding als een soort van "medicijn" waardoor ze zich beter voelen. Misschien is dat bij u ook het geval en heeft u opgemerkt dat u meer koekjes en snoepjes eet als u verdrietig, somber of gespannen bent. In het boek leest u hoe u een koolhydraatverslaving herkent en wat u hier aan kunt doen.

2. Hyperinsulinemie

Bij veel mensen heeft gewichtstoename een hormonale oorzaak. Dit noemen we hyperinsulinemie: een chronische hoge insulinespiegel. Bij mensen met hyperinsulinemie zit het gewicht voornamelijk rond het middel. Bovendien hebben zij vaak honger, vooral direct na een maaltijd. De behandeling is gericht op het verlagen van de insulinespiegel. Hierbij wordt er gelet op wat u eet, en, binnen zekere grenzen niet op hoeveel u eet.

Begin van hyperinsulinemie



3. Verlaagde verbranding

Maar uw gewicht kan ook toenemen terwijl u eigenlijk helemaal niet zo veel eet. Dat komt omdat uw lichaam heel zuinig met energie om kan gaan. Dat kan misschien zijn veroorzaakt doordat u veel caloriearme diëten heeft gevolgd. Daarom wordt er in mijn boek veel aandacht besteed aan hoe uw verbranding kunt stimuleren. Hierdoor verbrandt u, zelfs als u rustig ligt te slapen, meer energie waardoor u gewicht kwijtraakt.

'SLIM – op uw juiste gewicht' (ISBN 9789038919188) geeft u een duidelijke uitleg over hoe u deze oorzaken herkent en wat u hieraan kunt doen. Zo bereikt u met al uw inspanningen meer resultaat.

De methode van Cora de Fluitser mag revolutionair genoemd worden, omdat zij één van de eersten is die zich richt op de lichamelijke oorzaken van gewichtstoename.