METABOOL
GEZOND.NL

#METABOOLGEZOND

GRIP OP JE METABOLE GEZONDHEID & OERINSTINCT



Krijg ook grip op je oerinstinct met onze kennis over leptine, cortisol en insuline.

MENNO DEKKER & TOM VAN SUMMEREN

INHOUD

02 **INTRODUCTIE**
Krijg grip op je hormonale oerinstinct.

03 **OVER ONS**
Over Metaboolgezond.nl en de auteurs achter dit e-book. Ofwel, wie Tom en Menno zijn.

04 **SYMPTOMEN**
Met dit schema kun je zien welk hormoon je symptomen veroorzaakt.

06 **VOORBEELD CASUS**
Welke fases in welke volgorde doorlopen moeten worden voor een succesvol herstel.

07 **VERDIEPING**
De Chemie en de reactie van ons Oerinstinct.

09 **MRM**
Ontdek direct alles over de inhoud van de Metabole Reset Methode.

INTRODUCTIE

KRIJG GRIP OP JE HORMONALE OERINSTINCT



In dit E-book krijg je van ons de tips om je hormonen van honger, verzadiging en stress te normaliseren. We vertellen wat je moet doen, wat je moet onthouden en leggen uit hoe jouw oerinstincten je metabole gezondheid kunnen kapen.

Om grip te krijgen op je oerinstinct is het noodzakelijk om te begrijpen wat de symptomen en signalen zijn die ons lichaam geeft. We geven je hand vaten om symptomen te herkennen en deze te koppelen aan het verstoorde werkingsmechanisme dat daarachter zit. Vervolgens krijg je de kennis om de juiste interventie te doen, passend bij het verstoorde werkingsmechanisme.

In de verandering ligt de oplossing en de kleinste verandering kan al een groot verschil maken!

OVER DE AUTEURS



VIND ONS OP SOCIAL MEDIA

/metaboolgezond

/in/company/metaboolgezond

/metaboolgezond

/metabool_gezond

Goedemorgen, goedemiddag of goedenavond, al naar gelang wanneer je dit e-book leest! Wij zijn Menno en Tom, experts in Metabole Gezondheid. Wij helpen jou met het maken van gezonde keuzes en je niet te laten “lijden” door oerinstincten die ons vaak in de weg staan om deze gezonde keuzes te maken.

Bijv: het is een gezondere keus om minder vaak per dag iets te eten. Een snack telt hierbij ook als eten. We leggen je uit waarom dat zo is, zodat jij een gezondere keuze kunt maken!

Volg onze podcast en word slimmer door onze programma’s en opleidingen.

SYMPTOOM HERKENNING

SYMPTOMEN	HORMOON
PEES / SPIERBLESSURES	INSULINE
SLIJMBEURSONTSTEKING	
TENNISARM	
ACNE	
OVERGEWICHT	
VERTRAAGDE WONDHELING	

Met dit schema kun je bepalen welke hormonen je moet behandelen om het desbetreffende symptoom op te lossen.

Aan de linkerzijde zoek je het symptoom op en dan vind je rechts automatisch het bijpassende werkingsmechanisme.

Bijvoorbeeld:
Spierzwakte wordt veroorzaakt afbraak van spierweefsel. Vaak omdat het immuunsysteem langer dan noodzakelijk actief is geweest en als brandstof zelfs spieren is gaan gebruiken.

SYMPTOOM HERKENNING

SYMPTOMEN	HORMOON
GEEN KOORTS	LEPTINE
KOOLHYDRAAT BEHOEFTE	
MENSTURATIEKLACHTEN	
PRIKKELBAARHEID	
KOUDE HANDEN EN VOETEN	
VERMOEIDHEID	

SYMPTOMEN	HORMOON
CHRONISCHE ONTSTEKINGEN	CORTISOL
GEVOEL VAN UITPUTTING IN DE OCHTEND	
SLECHT DOORSLAPEN	
VROEG WAKKER ZIJN	
VERHOOGDE SPIERSPANNING	
SLECHTER KORTE TERMIJN GEHEUGEN	

VOORBEELD CASUS



Albert Nus kwam in de praktijk met een aantal klachten. Hij had last van zijn heup, had overgewicht en sliep slecht. De huisarts had gezegd dat zijn heup werd veroorzaakt door zijn overgewicht en dat hij zou moeten afvallen.

Dat had hij zelf ook al bedacht. Maar hij had niet de energie om calorieën te tellen en er de hele dag mee bezig te zijn. Toen wij hem konden uitleggen dat alle drie de klachten met hetzelfde werkingsmechanisme hadden te maken namelijk bloedsuiker regulatie, was het hem duidelijk dat de energie terug zou komen als hij minder vaak per dag zou eten.

Door een betere werking van de hormonen en zijn betere slaap werd ook de ontsteking in zijn heup beter. Hij ging zelfs afvallen zonder calorieën te hoeven tellen!

“

OVERGELEVERD AAN DE CHEMIE.

Zoals er geen vreugde zonder verdriet bestaat, bestaat er ook geen gezonde trek zonder een voedingstekort. Met de ruime verkrijgbaarheid van goedkope energierijke voeding is het voor ons niet langer mogelijk deze gezonde trek te ontwikkelen. We zijn op deze manier overgeleverd aan de chemisch opgeroepen hongermomenten die worden veroorzaakt door de ongezonde stoffen in onze alledaagse voeding.

Vaak worden deze stoffen zelfs aan onze voeding toegevoegd om de consumptie ervan te verhogen. Hoe verkoop je anders meer ‘voeding’ aan een groep mensen die op energetisch vlak toch al oververzadigd is?



“

DE REACTIE VAN ONS OERINSTINCT.



Dat overtollig glucose in vet omgezet wordt heeft een evolutionaire oorzaak: op deze manier kunnen we tijdens perioden van overvloed reserves aanmaken voor perioden van schaarste. Ook nu we vijf keer per dag eten legt het lichaam reserves aan voor mindere tijden. Dat is ons oerinstinct.

Een toename van de opslag zorgt voor een toename van de productie van leptine. Zoals we gezien hebben, leidt dat tot leptineresistentie en een mindere verzadiging. Er zijn helemaal geen mindere tijden! Zo lang we niet meer van schaarste hoeven proeven, blijft dit in essentie gezonde mechanisme een gevaar voor onze gezondheid.

Na de pieken van glucose en insuline, die tussen het tweede en derde uur na de maaltijd optreden, treedt een verlaging van de bloedsuikerspiegel op. Dit wordt gekenmerkt door het gevoel iets te moeten eten. Deze verlaging vraagt om geraffineerde koolhydraten die in staat zijn onze “evolutionaire angst” voor een te lage bloedsuikerspiegel te kalmeren met een nieuwe glucosepiek.

“

KLIK OP DEZE LINK

EN ONTDEK DIRECT ALLES OVER DE INHOUD VAN DE METABOLE RESET METHODE

