



Salon voor gezondheidswinst voeding, dieet & lifestyle



Een uitgave van **NutriSalon** 2022 | voeding • dieet • lifestyle
www.nutrisalon.nl | info@nutrisalon.nl
© Alle rechten voorbehouden

NutriSalon

Ik ben Kitty Oosterbaan, voedingsconsulent, MindfulnessTrainer, Auteur en ik studeerde psychologie. Mijn passie voor een gezonde lifestyle ontstond ruim 20 jaar geleden. Bij veel mensen ben ik bekend als MindfulnessTrainer voor cognitieve therapie bij stress. Wat het plaatje voor mij compleet maakt is de gerichte aandacht voor ons fysieke lijf en onze stofwisseling. Want als je niet lekker in je vel zit, geeft dat gevoelens van ontevredenheid.

Overgewicht is een zeer grote stressfactor

Als afvallen niet lukt, verliezen we onze motivatie om gezonde keuzes te maken. Ik kan je vertellen dat afvallen een leerproces is. Er is tijd en aandacht nodig om de kneepjes van het diëten te leren. We kunnen bij dit leerproces veel gezondheidswinst behalen. Wie goed voor zichzelf zorgt, raakt overbodige stress kwijt. Inspanningen voor een betere lifestyle worden beloond in: een gezond en fit lichaam, een verbeterde stofwisseling, een mooier gewicht en een tevreden gevoel...



Het berekenen van je gezondheidswinst

- **Calorie-inname:** Allereerst ga ik voor je uitrekenen hoeveel calorieën en voedingsstoffen je dagelijks gemiddeld consumeert. Dit is nodig om te bepalen waar je **gezondheidswinst** te behalen is. Vaak zijn mensen geneigd om te weinig te eten, waardoor er een tekort aan voedingsstoffen is. Je lichaam heeft dan moeite met de verdeling van de energie over je dagelijkse bezigheden. Wie veel van zichzelf vergt bij een tekort aan voedingsstoffen, kan zelfs uitgeput raken. Je lichaam ervaart dit als stress.
- **Energiebehoefte:** Als bekend is hoeveel je consumeert, dan bereken ik de minimale energie die nodig is om je dagelijkse bezigheden en beweging te verrichten, zonder afbreuk te doen aan je gezondheid. Dit noemen we de **energiebehoefte**. Als je dagelijkse leven veel meer energie kost dan je inneemt, dan wil je lichaam geen vetten verliezen en is afvallen niet mogelijk.
- **Gezondheidswinst:** Het verschil tussen je huidige calorie-inname en de energiebehoefte, dat is je **gezondheidswinst**. De wetenschappelijke adviezen van de Richtlijn Goede Voeding, De Gezondheidsraad en het Voedingscentrum staan aan de basis van mijn berekeningen.



- **Nutri-Start:** Zodra je gezondheidswinst berekend is, maak ik een basis dagmenu voor je, met alle noodzakelijke voedingsstoffen: 'de **Nutri-Start**'. Dit dagmenu is precies afgestemd op jouw persoonlijke caloriebehoefte, jouw eetgewoonten en voedselvoorkeuren. Alle voedingsstoffen halen we uit de 'Schijf van 5'. Verderop in deze brochure lees je meer over de 'Schijf van 5'.
- **Nutri-Check:** Zodra je gestart bent volg je het programma van je nieuwe dagmenu. Wekelijks of tweewekelijks kom je wegen op een professionele weegschaal: 'de **Nutri-Check**'. Deze weegcontrole is beslist noodzakelijk.

Hiermee bepaal je de vorderingen van je dieet. De kracht van regelmatig wegen is de bekende 'controle' die ervoor zorgt dat je dat ene chocolaatje niet opeet... Weegcontrole kan heel stimulerend werken! Ik meet natuurlijk ook je BMI en je vet-, spier-, bot- en vochtmassa. We evalueren je vorderingen bij de volgende checks. Eventuele veranderingen aanbrengen in het dagmenu is geen probleem. Je gaat lekker verder met je dieetprogramma en met de Nutri-Checks als extra motivatie om je doelen te bereiken.

Gegarandeerd afvallen?

Gewicht verliezen kan alleen als we meer energie verbruiken dan we consumeren.... Een voorwaarde voor gewichtsverlies is wel dat je alle noodzakelijke voedingsstoffen (vitaminen en mineralen) binnenkrijgt. Veel vitaminen hebben namelijk een functie als katalysator in onze spijsvertering. De spijsvertering werkt niet optimaal als we vitaminen en mineralen tekortkomen. We moeten de balans vinden tussen de inname en het verbruik van calorieën. Eet je meer dan je verbrandt? Dan groeit je vetmassa. Eet je minder dan je verbrandt, dan verlies je vet. Zo éénvoudig is het. Er is dus sprake van overgewicht als de energiebalans tussen inname en verbruik 'positief' verstoord is. Alle voedingsstoffen die in de Schijf van 5 geadviseerd worden, leveren de basis voor je gezondheidswinst en je verbeterde gewicht.



Een gezond dieet:

- Levert minder energie dan we op een dag verbruiken;
- Bevat alle essentiële voedingsstoffen voor een gezond lichaam;
- Zorgt voor langdurige verzadiging en een verbeterde stoelgang;
- Kun je zelf klaarmaken en is veel goedkoper dan kant-en-klare dieetshakes en dieetrepen;
- Is smakelijk en vooral gevarieerd;
- Werkt stimulerend met de hulp van NutriSalon en is daardoor langdurig vol te houden.

Belangrijk: de Nutri-Check

De controle van je gewicht en het bijsturen van je eetpatroon is het belangrijkste om je dieet te laten slagen. We vallen snel terug in onze oude gewoonten zodra we niet meer opletten wat, wanneer en hoeveel we eten en bewegen. Ik help je inzien dat terugvallen in oude gewoonten je dieet verstoort. Het is mijn missie om je te stimuleren, te informeren en je aandacht bij het juiste eet- en bewegingspatroon te houden. De regelmatige Nutri-Checks zijn een goede stimulans om het gewenste gewicht te bereiken én te behouden op langere termijn.



Jojo-effect

Iemand valt 10 kilo af, komt daarna 15 kilo aan, valt daarna 20 kilo af en komt uiteindelijk 25 kilo aan. De extreme schommelingen in gewicht noemen we het

jojo-effect. Het bekende jojo-effect kan alleen ontstaan als iemand zijn leef- en eetstijl volledig omgooit naar minder gezonde voeding en minder beweging. Hebben we voldoende aandacht voor de calorie-inname? Dan kunnen we het jojo-effect beperken. Gewicht schommelt per dag altijd een beetje, maar dat is geen jojo-effect. Dagelijks wegen heeft daarom geen voordelen.

Waarom afvallen niet lukt als we te weinig calorieën eten

We hebben koolhydraten, vetten en eiwitten nodig voor onze basale stofwisseling. Bevat de voeding te weinig koolhydraten en vetten? Dan gaat het lichaam eiwitten gebruiken als energiebron. Het lichaam is heel zuinig met eiwitten, want eiwitten zijn feitelijk bouwstoffen. Dus bij streng lijnen (te weinig calorieën) daalt ons insulinegehalte en gaan onze spieren eiwitten afstaan aan het lichaam in de vorm van brandstof. Dit is een ONwenselijke situatie! Hierdoor leert je lichaam zuinig om te gaan met de koolhydraten, de eiwitten en de vetten. Het gevolg is dat afvallen niet lukt omdat je lichaam in een spaarmodus komt.

Het nadeel van eiwitrijke diëten voor vrouwen

Teveel eiwitten eten of een eiwitrijk dieet is voor vrouwen **ongeschikt**. Het eten van teveel eiwitten zorgt ervoor dat er meer calcium via de urine wordt uitgescheiden. Dit is onwenselijk met het oog op osteoporose (botontkalking).

Een eiwitrijk dieet waarbij we vrijwel geen koolhydraten eten, maakt het lichaam toxisch (giftig) vanwege de stoffen die vrijkomen bij de eiwitverbranding.



Neem de tijd voor je dieet

Het is beter om in een langzaam tempo gewicht te verliezen, zodat er voldoende energie beschikbaar is voor je basale lichaamsfuncties. Een 'crashdieet' is daarom nooit een goed idee. Om diëten vol te houden heb je een mentale coach nodig die je blijft ondersteunen, bijsturen en aanmoedigen. Mentale oftewel **cognitieve hulp** is onmisbaar bij een langer traject. Naast voedingsconsulent ben ik ook psychologisch geschoold, MindfulnessTrainer en docent Bewegingsleer. Ik kan je daarom volledig assisteren!

De dieetmodule '**Nutri-Salon**' kan ik van harte aanbevelen. Ik bied een heel jaartraject voor € 13,- per week / € 49,- per maand. Op de website kun je zien welke andere modules er zijn: www.nutrisalon.nl/tarieven



Gratis drinkfles bij NutriSalon

Kom je starten bij NutriSalon, dan krijg je de drinkfles **gratis**. De fles is uiteraard ook te koop als je iemand wilt verrassen met deze leuke fles. De prijs is € 8,95 en de inhoud is 600 ml.

Water... onmisbaar bij een dieet

We bestaan voor een groot deel uit water. Mannen voor 63% en vrouwen voor 52%. Daarom is het van belang dat we genoeg drinken. 70% van ons vocht halen we uit water of andere (suikervrije) dranken. Te weinig water drinken kan een reden zijn dat je geen gewicht verliest. Daarom drinken we water/vocht volgens onderstaande tabel:

Leeftijd - jaren	Mannen liters	Vrouwen liters
3	0,75	0,75
8	1	1
9	1,5	1
14 - 18	1,5	1
19 - 50	2	1,5
50 - 70	2	1,5
> 70	2	1,5

Je vochtbalans is perfect in evenwicht

Ons lichaam regelt dat er een balans is tussen water/vocht dat we binnenkrijgen en water dat we kwijtraken. Drinken we minder? Dan zorgt het lichaam dat we minder vocht kwijtraken. Bij een volwassene is dagelijks gemiddeld 2500 ml vocht in omloop...



Wanneer drinken we meer water dan gemiddeld?

Bij hoge temperaturen, als we ons meer inspannen (sport/transpireren), bij ziekte (overgeven /diarree), bij gebruik van alcohol, als we teveel zout eten, bij vezelrijke voeding, bij zwangerschap en borstvoeding.

NIEUW & UNIEK in Nederland: Modulair-Dieet

(© Alle rechten voorbehouden)

Voor de cursisten die graag meer willen bewegen heb ik een speciaal programma ontwikkeld om je dieet en je gezondheid een extra impuls te geven. Wil je hier meer over weten? Neem dan contact met me op.

Binnenkort lees je meer over het 'Modulair-Dieet' op de website van: www.nutrisalon.nl/

Sporten en bewegen

Bewegen is goed voor onze botten, spieren en stofwisseling. Er zijn richtlijnen voor het dagelijks bewegen. Intensief sporten mag, maar het is niet nodig om af te vallen. Wandelen of fietsen volstaat ook. De richtlijn voor bewegen is:

- Minimaal 30 minuten per dag, bij voorkeur langer (kinderen 60 minuten);
- Wie wil afvallen kan beter iedere dag minstens 60 minuten bewegen.

Feit: Je verbrandt ± 23 gram vet als je 1 uur wandelt ! Dit is 210 Kcal...

Beweeg gematigd intensief als je niet aan beweging gewend bent; dit is stevig wandelen of fietsen. De sportievere of getrainde afvallers kunnen joggen, hardlopen, wielrennen, spinnen of andere intensieve sporten uitoefenen.

Uiteraard kan ik je ook helpen als je fanatiek sport en wilt weten of je wel voldoende **eiwitten** binnenkrijgt.

Beweegadvies tijdens het afvallen:

- Voorkom veel stilzitten. Sta regelmatig op, loop en beweeg.
- 2x per week krachttraining voor het verbeteren van spieren en conditie, thuis / sportschool. Train de grotere spiergroepen gedurende 30-45 minuten voor het verbranden van extra calorieën.
- Wissel verschillende activiteiten af: zwemmen, dansen, lopen, hardlopen, cardio. Kies activiteiten die bij je passen. Samen sporten stimuleert!
- Voorkom blessures met een warming-up en een cooling-down; rek en strek de spieren na afloop van je activiteit.
- Drink na het sporten caloriearme dranken. Geef niet toe aan je hongergevoel, drink daarom water en eet wat fruit.

Tip: Je kunt ook samen diëten met een vriend(in)

De module 'Nutri-Duo' is daarvoor geschikt. Kom je als duo? Dan is het tarief gereduceerd.

De schijf van 5

We eten volgens de traditionele Schijf van 5. Dan weet je dat je alle noodzakelijke voedingsstoffen binnenkrijgt welke nodig zijn als basis van je dieet. De producten in de Schijf van 5 verkleinen de kans op hart- en vaatziekten en kanker. In de schijf van 5 zitten de volgende producten:

- 1- Groente + fruit
- 2- Vetten/ oliën smeer- en voedselbereidingsvetten
- 3- Zuivel, vlees, vleeswaren, vleesvervangers, vis, ei, peulvruchten, noten
- 4- Brood, graanproducten, aardappelen
- 5- Water/ dranken



Bron: Voedingscentrum

Deze producten eten we in de Schijf van 5 (vrouwen)

Bron: Voedingscentrum

19-50 jaar	Schijf van 5	51-69 jaar
vrouw		vrouw
groente 250 gram / dag	groente / fruit	groente 250 gram / dag
fruit 2 stuks / dag	groente / fruit	fruit 2 stuks / dag
bruin/volkoren brood 4 - 5 stuks / dag	brood / granen	bruin/volkoren brood 3 - 4 stuks / dag
pasta/rijst/aardappelen 4 - 5 opscheplepels / dag	brood / granen	pasta/rijst/aardappelen 3 - 4 opscheplepels / dag
vis 100 gram / week	eiwitten	vis 100 gram / week
peulvruchten / week 2-3 opscheplepels	eiwitten	peulvruchten / week 2-3 opscheplepels
vlees 80-100 gram / dag 500 gram max totaal / week	eiwitten	vlees 80-100 gram / dag 500 gram max totaal / week
eieren 2 - 3 / week	eiwitten	eieren 2 - 3 / week
noten (z. zout) 25 gram / dag	eiwitten	noten (z. zout) 15 gram / dag
zuivel 2 - 3 porties / dag	eiwitten	zuivel 3 - 4 porties / dag
kaas 40 gram / dag	eiwitten	kaas 40 gram / dag
boter + bakvet/olie 40 gram / dag	vetten / oliën	boter + bakvet/olie 40 gram / dag
vocht/water/thee/koffie 1,5 - 2 liter / dag	dranken / vocht	vocht/water/thee/koffie 1,5 - 2 liter / dag

* De verplichte consumptie van mannen is hoger, mannen eten dagelijks meer calorieën dan vrouwen.

Wat zit er wel / niet in de Schijf van 5?

Bron: Voedingscentrum.nl

	Wel in de schijf van 5	Niet in de schijf van 5
VAK 1 groente	• Verse groente • Voorgesneden groente • Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker en zout • Groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker of zout • Gepureerde groente zonder toegevoegd suiker of zout	• Groente in blik of pot met toegevoegd suiker of zout • Groentesap • Groente a la crème • Soepen met groenten • Groente verwerkt in de producten die niet in de Schijf van 5 staan
VAK 1 fruit	• Vers fruit • Voorgesneden fruit • Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker • Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (beperkt, maximaal een handje per dag) • Uitgelekt fruit in blik op sap (beperkt)	• Fruit in blik op siroop • Vruchtensap • Gedroogd fruit met toegevoegd suiker • Kokos • Olijven
VAK 2 vetten oliën	• Zachte margarine of halvarine voor op brood • Vloeibare margarine en vloeibaar bak-en-braadvet • De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie	• Harde margarine • Hard bak- en braadvet • Hard frituurvet • Roomboter • Ghee • Kokosvet (kokosolie) • Palmolie
VAK 3 vlees vis ei peulvruchten	• Vis (vooral vette vis) • Schaal- en schelpdieren • Peulvruchten, zoals linzen en bruine bonen • Onbewerkt vlees, zoals kipfilet, kipdrumstick, kalkoenfilet, (extra) mager gehakt, biefstuk, magere runderslappen, sukadelaap, varkenshaas, haaskarbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, varkensschouderkarbonade, hamlap en mager lamsvlees • Eieren • Tofu en tempé	• Alle vleeswaren, zoals worst, ham of paté • Bewerkt vlees, zoals hamburger, worst en gemarineerd vlees • Vette vleessoorten, zoals speklap, gehakt, spare ribs, lamskotelet en lamskarbonade • Peulvruchten uit blik met toegevoegd suiker of te veel zout • Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes met te veel zout

	• Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes met niet te veel zout	
VAK 3 zuivel	• Magere en halfvolle melk, karnemelk • Magere en halfvolle yoghurt • Magere kwark • Drinkyoghurt • Sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium • 10+, 20+ of 30+ kaas met niet te veel zout • Zuivelspread • Hüttenkäse • Mozzarella • Verse geitenkaas	• Zuivel- en sojadrink met te veel suiker • Pudding en toetjes met toegevoegd suiker • Volle melk en volle yoghurt • Rijstdrink en amandeldrink • Vla • Roomijs, softijs en yoghurtijs • 48+ en 60+ kaas • Feta • Crème fraîche, zure- en kookroom • Slagroom
VAK 3 noten	• Ongezouten noten en pinda's • Notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's	• Gezouten noten • Borrelnoten • Noten met chocolade of suiker • Notenpasta en pindakaas met toegevoegd zout of suiker
VAK 4 brood granen aardappelen pasta rijst couscous	• Volkorenbrood en volkoren bolletjes • Bruinbrood en bruine bolletjes • Volkoren knäckebröd • Volkoren krentenbrood en volkoren mueslibrood • Roggebrood • Havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen met minder suiker en zonder toegevoegd zout • Volkorenpasta • Volkoren mie en volkoren noedels • Zilvervliesrijst • Volkoren bulgur • Couscous met voldoende vezels • Quinoa • Aardappel	• Witbrood • Wit knäckebröd • Beschuit • Krentenbrood • Croissant • Ontbijtgranen met te veel suiker, zoals krokante muesli en cornflakes • Witte pasta • Witte mie en noedels • Witte rijst • Witte couscous • Kant-en-klare aardappelpuree en aardappelpureepoeder

VAK 5 dranken	• Water • Zwarte en groene thee • Kruidenthee (beperkt) • Koffie (beperkt)	• Dranken met suiker, zoals vruchtensap, groentesap, frisdrank, siroop, diksap, gezoete zuiveldrank, sportdrink en energiedrank • Light-frisdrank • Dranken met alcohol • Kookkoffie, koffie uit een cafetière
------------------------------------	---	---

Bij NutriSalon sta jij centraal

De modules van NutriSalon kun je zien als een lifestyleprogramma waarin jij de hoofdrol speelt. Het programma wordt helemaal op 'jouw lichaam' afgestemd, zoals je leest vanaf pagina 3 van deze brochure. Je kunt de module aanpassen aan je behoeften of wensen. Er zijn al een aantal mooie modules, namelijk:

Nutri-Basis, Nutri-Style, Nutri-Royaal, Nutri-Salon en Nutri-Duo

Ben je bang om terug te vallen in je **oude eetgewoonten**? Dan adviseer ik een langer traject (**Nutri-Salon**) om je nieuwe lifestyle op te volgen. Voordeel: het langere traject heeft de laagste week / maandkosten. Het is een waardevolle investering in jezelf, die je manier van leven positief gaat beïnvloeden. Ervaar je gezondheidswinst!

De tarieven

De basismodule '**Nutri-Basis**' bestaat uit 4 consulten:

- **1e** consult : uitgebreide intake, wegen, meten, wensen en hulpvraag bepalen. En uiteraard krijg je de NutriSalon-drinkfles!
- **2e** consult : voedingsanamnese, bespreken voedingslogboek, voorlopig voedingsadvies, tips en foldermateriaal.
- **3e** consult : behandelplan, calorie-advies op maat, passend beweegadvies, doelbepaling en cognitieve (mentale) ondersteuning.
- **4e** consult : evaluatie, ondersteuning / eindgesprek of een vervolg.

Een consult duurt ± 60-70 minuten. Kijk op: www.nutrisalon.nl/tarieven

Direct starten!

Start vandaag nog met een gezonde lifestyle in **3 stappen**...

Stap 1: Het invullen van het intakeformulier

Er zijn een aantal gegevens nodig om het gezondheidstraject te starten, omdat het programma speciaal 'op jouw lijf' geschreven wordt. Het intakeformulier vind je op de website: www.nutrisalon.nl/direct-starten

Stap 2: Noteer wat je dagelijks eet en drinkt in je voedingslogboek

Het voedingslogboek is de basis voor het bepalen van je voedings- en energiebehoefte zoals op pagina 3 van deze brochure is vermeld. Het formulier voedingslogboek vind je ook op de website: www.nutrisalon.nl/direct-starten

Stap 3: Maak een afspraak via het contactformulier op de website

Zodra je beide formulieren hebt ingevuld, kun je direct contact opnemen voor een afspraak. Maar dit kan uiteraard ook via e-mail of WhatsApp. Ons eerste informatieve contact is vrijblijvend en kosteloos. Ben je gemotiveerd om een **Nutri-Start** te maken? Bel, e-mail of WhatsApp. Ik zie je graag !

Hartelijke groet,
Kitty Oosterbaan

T (06) 46 625 825
www.nutrisalon.nl | info@nutrisalon.nl





Dit is een uitgave van NutriSalon 2022 | voeding • dieet • lifestyle
www.nutrisalon.nl | info@nutrisalon.nl
© Alle rechten voorbehouden

