

BenFit.nl, het succesvolle voedings & levensstijlprogramma van dit moment.



Voeding | Beweging | Ontspanning | Gezondheid | Ervaringen | www.benfit.nl

Mijn BenFit-succes!

Na wat positieve dingen over BenFit gehoord te hebben, ben ik zelf ook begonnen met het BenFit programma. Na het eerste weegmoment schrok ik wel een beetje, de weegschaal gaf 93,9 kg aan. Dat is voor een man van 24 jaar en 1.80m veel overgewicht. Toen ik van mijn coach Mira de eerste voedingslijsten kreeg kwam ik voor een tweede verrassing te staan. Ik moest zelfs meer eten dan ik nu deed. Ik heb altijd gedacht dat mijn gewicht niets met mijn eetpatroon te maken had. Maar ik moest nu meer en regelmatig eten. Het voedingsprogramma bestaat uit het eten van een ontbijt, lunch, diner en 3 tussen-doortjes. Vooral het ontbijt viel me in het begin zwaar omdat ik dit altijd oversloeg. Ik heb deze eerste weken de lijsten precies aangehouden. Verder is het belangrijk om minimaal 3 keer per week te sporten. Dit kwam voor mij goed uit omdat ik al 2 maal per week met voetbal bezig ben. Naast het voetballen ben ik tijdens het BenFit programma ook 2 keer in de week in de fitness actief geweest. Het fijne van het BenFitten is het moment dat je resultaat begint te zien. Na één week was ik al 1,9 kg afgevallen. In week 3 was ik al 3,6 kg kwijt! Dat wil zeggen dat ik in 3 weken BenFit van 93,9 kg naar 90,3 kg ben gegaan. Dit allemaal door de BenFit-lijsten aan te houden. De moeilijkste opgave voor mij was om de biertjes te laten staan in het weekend. De eerste 5 weken heb ik de biertjes wel laten staan om dat ik mezelf het doel had gesteld om een gewicht van 85 kg te bereiken. Mensen denken altijd dat alcohol nodig is voor een gezellige avond. Maar na 5 weken zonder alcohol had ik al een gewicht bereikt van 87,6 kg! Ik voelde me al veel fitter en vermaakte me prima zonder alcohol omdat ik zo lekker in mijn vel zat. Na een aantal weken ga je sommige dingen wel missen, zoals friet met een lekkere vette snack. Maar de voedingslijsten staan vol met lekkere alternatieven. Zo ben ik veel meer vis gaan eten, iets wat ik nu heel lekker vind en minimaal 1 keer in de week eet. Maar af en toe moet je jezelf ook wel eens verwennen, zo heb ik mezelf verwend op een lekker frietje met curry. Met curry, omdat dit volgens BenFit wel mag, haha. Na 12 weken is mijn eetprogramma zo dat ik gezond en gevarieerd eet. En het sporten is bijna verslavend. Het resultaat mag er ook zijn en daar ben ik ook heel trots op. Na 12 weken BenFit weeg ik nu 84,2 kg. Ik ben in 12 weken dus 9,7 kg afgevallen. Maar ik ga door met lekker gezond eten en sporten. De mooiste beloning van het BenFitten is de complimenten die je van mensen krijgt. En er bestaat geen fijner gevoel om een broek met maat 31 te kopen terwijl je 12 weken geleden met moeite in een maat 34 paste!

Met de vriendelijke groeten, *Een gelukkige BenFitter!!!*

Vooruit slapen helpt!

Wie een zware week verwacht met weinig slaap, kan zich daarop het beste voorbereiden door elke dag een uur extra te slapen. Slaap laat zich namelijk prima 'oppotten', liet Amerikaans onderzoek zien. In dit onderzoek bracht de helft van de proefpersonen eerst een week lang tien uur per nacht in bed door, de andere helft maakte nachten van acht uur. Daarna gingen beide groepen zeven dagen op slaaprantsoen van drie uur per etmaal. Wat bleek? De groep van 'vooruitslapers' had in de week van slaapgebrek minder problemen met wakker en alert blijven. Bovendien herstelden ze na afloop van de zware week sneller van het slaapte kort. Dat meer dan acht uur slaap sowieso goed is voor de prestaties, blijkt uit een recente proef op de Stanford Universiteit. Na anderhalve maand tien uur per nacht slapen was de lichamelijke en mentale kracht van een groep wedstrijdzwemmers opvallend toegenomen.

Bron: GezondNU

: Slaap je wel genoeg?

- Slaapbehoefte is genetisch bepaald en verschilt van persoon tot persoon. Gemiddeld slapen we 7,5 tot 8 uur, maar de behoefte loopt uiteen van 4 tot 11 uur per nacht. Wie de wekker nodig heeft om wakker te worden, heeft 'officieel' slaapgebrek. Wie genoeg geslapen heeft, wordt 's ochtends wakker voor de wekker gaat. Een lezing, donkere ruimte, zware maaltijd of lange autorit veroorzaken geen slaperigheid, maar brengen slechts een bestaand slaapgebrek aan de oppervlakte.

Bron: GezondNU

U gaat werken aan een gezond eetpatroon, voldoende lichaamsbeweging en ontspanning



Voeding | Beweging | Ontspanning | Gezondheid | Ervaringen | www.benfit.nl

Meer bewegen en gezonder eten kan al diabetes type 2 voorkomen

Tienduizenden Nederlanders kunnen door meer te bewegen en gezonder te eten, voorkomen dat ze diabetes type 2 krijgen. Dit blijkt uit een onderzoek van de Universiteit van Maastricht. Diabetes kan leiden tot blindheid, amputatie, dementie en hart- en vaatziekten.

Uit het zes jaar lopende SLIM onderzoek van de Universiteit van Maastricht blijkt dat een half uur meer bewegen per week in combinatie met gezonde voeding leidt tot spectaculaire resultaten bij mensen met een verhoogd risico op diabetes type 2. Bij de actieve deelnemers aan het onderzoek was het risico op de ziekte met maar liefst 47 procent afgenomen ten opzichte van de controlegroep. De 'actievelingen' kregen persoonlijk advies over gezond eten en meer bewegen. Ook konden ze gratis gebruik maken van een trainingsprogramma.

"Samen met de deelnemers keken we welke activiteiten ze leuk vonden om zo te proberen tot vijf keer per week een half uur bewegen te komen", zegt Ellen Blaak, hoogleraar fysiologie van het vetmetabolisme van de Universiteit van Maastricht en betrokken bij de SLIM-studie. "Zo kan ieder-

- een zijn levensstijl aanpassen, met weinig moeite en veel plezier." "Hun lichamelijke fitheid was flink toegenomen en ook hun bloedsuikerspiegel is veel beter waardoor diabetes wordt voorkomen of uitgesteld", zegt hoogleraar Blaak. "Ook uitstel van de ziekte is een succes, want ieder jaar zonder diabetes betekent een betere kwaliteit van leven."
- Diabetes Fonds financiert vervolgstudie
- Omdat niet alle deelnemers aan het onderzoek hun levensstijl na vier jaar blijvend hebben verbeterd, is inmiddels een vervolgstudie gestart. Daarin wordt bekeken waarom deelnemers voortijdig zijn afgehaakt. Ook kijken de onderzoekers of het gunstige effect op de bloedsuikerspiegel blijvend is nu het actieve deel van de SLIM-studie is afgerond. Het Diabetes Fonds financiert de studie.

Bron: Gezonderworden.nl

Waarom zuivel?

Melk, yoghurt en andere zuivelproducten bevatten belangrijke bouwstoffen die je elke dag nodig hebt, ook als je wilt afvallen. Zuivelproducten bevatten eiwitten, die zorgen voor de opbouw en het onderhoud van spieren, organen en bloed. Tevens bevatten zuivelproducten calcium (kalk), voor sterke botten en tanden. Halfvolle en volle zuivelproducten bevatten bovendien vitamine D. Deze vitamine wordt ook in de huid onder invloed van zonlicht gevormd. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium wordt opgenomen in het lichaam. Tot slot bevatten zuivelproducten B-vitamines die zorgen voor een goede opbouw en onderhoud van het zenuwstelsel en stofwisseling. Bovendien houden ze huid en haren gezond.

Vleesvervangers

Wanneer je vlees wilt vervangen, kun je gebruik maken van vleesvervangers. Volwaardige vervangers voor 100 gram vlees zijn: 2 eieren, 40 gram noten en zaden, 75 gram peulvruchten (alleen in combinatie met granen), 100 gram tahoe of soja of een kant- en klare vleesvervanger. Kaas is een minder goede vleesvervanger, omdat het veel verzadigd (slecht) vet bevat en erg weinig ijzer.

www.benfit.nl is vernieuwd!

Kijk voor nog meer nieuws, tips, weetjes, recepten en activiteiten op het gebied van voeding, beweging, ontspanning en een gezonde levensstijl op onze vernieuwde website: www.benfit.nl!

*U haalt blijvend resultaat & uw leven
verandert voorgoed*



Voeding | Beweging | Ontspanning | Gezondheid | Ervaringen | www.benfit.nl

Wildbouillon met eendenborst

Ingrediënten voor 4 personen:

- * 200 gram eendenborstfilet, in plakjes
- * 1 pot van +/- 400 ml wildfond
- * 200 gram gegrilde paprika's (verpakt)

- * 2 dunne plakjes van sinaasappelschil
- * 2 eetlepels droge sherry
- * Peterselie naar smaak
- * Peper & Zout

Bereidingswijze:

Breng in een grote pan de wildfond en de sinaasappelschil aan de kook. Voeg ongeveer 400 ml water toe aan de wildfond. Laat het geheel ongeveer 10 minuten op laag vuur doorkoken. Snijd de paprika's in kleine stukjes en knip de peterselie klein. Verwijder de sinaasappelschil uit de bouillon. Breng de bouillon op smaak met de sherry, peper en zout. Verdeel de eendenborst, paprika en nog wat peterselie over 4 borden en schenk de bouillon eroverheen.

195 kcal, 19 gram eiwitten, 2 gram koolhydraten en 12 gram vetten.

Hertenbiefstuk met zuurkool en paddenstoelen

Ingrediënten voor 2 personen:

- * 2 hertenbiefstukken
- * 250 gram zuurkool
- * 200 gram aardappelen (kruimige)
- * 200 gram paddenstoelen (verschillende), schoon gemaakt
- * 2 eetlepels crème fraîche, light

- * 1 ui, gesnipperd
- * 1 teentje knoflook
- * Paprikapoeder
- * Peper & zout
- * 2 eetlepels bak en braad vloeibaar
- * 2 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze:

Zet de borden in de oven op een lage stand, zodat ze voorverwarmd zijn wanneer u het gerecht opdiend. Zorg ervoor dat de biefstukjes op kamertemperatuur zijn (haal ze 30 min. voor bereiden uit de koelkast). Laat de zuurkool goed uitlekken in een zeef. Schil ondertussen de aardappelen en snijd ze in blokjes. Verhit een eetlepel bak en braad vloeibaar en pers hier de knoflook in samen met de gesnipperde ui. Schep daarna de uitgelekte zuurkool, blokjes aardappel, een theelepel paprikapoeder, crème fraîche, peper en zout erdoor. Laat het geheel ongeveer 25 tot 30 minuutjes zachtjes sudderen. Maak van het mengsel een smeuge puree met behulp van een staafmixer. Roer er 1 eetlepel olijfolie doorheen en breng het geheel op smaak met peper & zout.

Verhit in een pan 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel bak en braad vloeibaar. Bak de biefstukjes op hoog vuur in ongeveer 4 minuten bruin. Voeg naar eigen smaak peper & zout toe. Leg de biefstukken op een voorverwarmd bord en dek het even af met aluminiumfolie, zodat de warmte niet weg kan. Verwarm de zuurkoolpuree opnieuw een beetje op. Schep de paddenstoelen door het bakvet van de biefstukjes en bak ze ongeveer 3 minuten op hoog vuur. Schep de puree van zuurkool op het midden van het bord en leg hier het biefstukje op. Garneer het als laatste met de paddenstoelen.

455 kcal, 35 gram eiwitten, 16 gram koolhydraten en 30 gram vetten.



Winterfruit met kaneel

Ingrediënten voor 2 personen:

- * 1 zachtzure appel, geschild en in schijfjes
- * 1 stevige peer, geschild en in schijfjes
- * 30 gram walnoten
- * 2 eetlepels citroensap
- * 3 eetlepels appelsap
- * 1 eetlepel basterdsuiker
- * 1 theelepel kaneelpoeder
- * 1 eetlepel rozijnen
- * 1 eetlepel bak en braad vloeibaar



Bereidingswijze:

Hak de walnoten in stukjes. Besprenkel de schijfjes appel en peer met citroensap. Verhit de eetlepel bak en braad vloeibaar in een wok. Roerbak de schijfjes ongeveer een halve minuut op een halfhoog vuur. Strooi de basterdsuiker er overheen en laat het al roerende smelten. Voeg daarna de rozijnen en de kaneel toe en laat het ongeveer 1 minuut mee doorwarmen. Haal de wok van het vuur en schep de stukjes walnoot erdoorheen. Serveer direct voor een optimale smaak.

225 kcal, 4 gram eiwitten, 27 gram koolhydraten en 12 gram vetten.