



**HOMEMADE LOVING'S**

# Vaarwel Suiker

EINDE SUIKERVERSLAVING EN LEVENDE SUIKERVRIJ  
MET DE 14-DAAGSE CHALLENGE - DOOR MIDDEL  
VAN SUIKERVRIJE VOEDING GEZOND  
EN SLANK VOOR EEUWIG

**Vaarwel Suiker:**  
**Einde Suikerverslaving En Levende**  
**Suikervrij Met De 14-Daagse**  
**Challenge - Door Middel Van**  
**Suikervrije Voeding Gezond En Slank**  
**Voor Eeuwig**

**Reproductie, vertaling, verdere verwerking of  
soortgelijke handelingen voor commerciële  
doeleinden, alsmede doorverkoop of andere  
publicaties zijn niet toegestaan zonder schriftelijke  
toestemming van de auteur.**

**Copyright © 2019 - HOMEMADE LOVING'S**  
**Production and Publishing: BoD - Books on Demand,**  
**Norderstedt**

**ISBN: 9783750402317**

**All rights reserved.**

Inleidende Opmerkingen

Wat is suiker?

Suiker in voedsel - waarom en hoe werkt het?

Wat bevat suiker - en wat niet?

Gezondere suikers: Wat is het punt?

Suikervervangers: Hoe goed zijn ze echt?

Is suikervervanging goed voor mij - en zo ja, welke?

De 14 dagen durende uitdaging

Vaarwel Suiker: Dag 1

Vaarwel Suiker: Dag 2

Vaarwel Suiker: Dag 3

Vaarwel Suiker: Dag 4

Vaarwel Suiker: Dag 5

Vaarwel Suiker: Dag 6

Vaarwel Suiker: Dag 7

Vaarwel Suiker: Dag 8

Vaarwel Suiker: Dag 9

Vaarwel Suiker: Dag 10

Vaarwel Suiker: Dag 11.

Vaarwel Suiker: Dag 12

Vaarwel Suiker: Dag 13

Vaarwel Suiker: Dag 14

Suikervrij eten - hoe kan ik het bijbenen?

## Inleidende Opmerkingen

Ten eerste wordt gezegd dat een bepaald voedingsmiddel of voedingsbestanddeel de reden is waarom we dik worden. Dan komt de wetenschap er weer achter dat het gezonde ingrediënten bevat en mogen we het eten. Maar het zal niet lang meer duren voordat het weer op de zwarte lijst van vleesvarkens staat - om redenen die niemand echt begrijpt. Geen wonder, want dergelijke informatie komt van tijdschriften en Facebook-pagina's waarvan de operatoren zeker geen graad in ecotrofologie of opleiding tot diëtist hebben. Toch is het juist deze tegenstrijdige en vooral onvolledige informatie die het voor mensen met overgewicht zeer moeilijk maakt om hun voeding te veranderen en uiteindelijk hun goed gevoel te bereiken.

Gelukkig is dit al enkele jaren aan het veranderen. Het feit dat er op Facebook, Instagram en Co. zoveel geweldige voedselbloggers zijn die weten hoe je gezond eten er lekker kunt laten uitzien en smaken, en ook de fitnessstrend van de afgelopen jaren heeft geleid tot een groter bewustzijn van gezond eten. Dit heeft ons op zijn beurt in staat gesteld om de samenstelling en de componenten van ons voedsel intensief te bestuderen en we weten nu wat er in ons voedsel zit en wat er niet op het bord thuishoort. Terwijl er vroeger bijvoorbeeld veel onzekerheid bestond over kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam, zijn gezondheidsbewuste eters vandaag de dag zelfverzekerd over dergelijke stoffen omdat ze alles weten wat ze moeten weten over deze stoffen: potentieel kankerverwekkend, zelfs niet erkend als voedsel door het lichaam, en ook zonder voedingswaarde, daarom wordt het direct opgeslagen in de volgende beste vetcel. En als er geen vetcel meer in bewaring is, wordt er een nieuwe gecreëerd.

Snoepjes zijn delicaat in een gezonde voeding, maar niet alleen in dit opzicht. Het echte probleem, zoals we vandaag de dag weten, is suiker.

Eet u af en toe of nog vaker snoepjes of nog vaker? Gummy beren, taarten, koekjes, .... dat er veel suiker in zit, is niets nieuws. Maar wist je dat noedels, aardappelen, rijst of zelfs zogenaamd gezonde agavestroop ook vormen van suiker bevatten die, in grotere hoeveelheden, niet echt helpen om lagere aantallen op de weegschaal te verschijnen? Als je eerlijk moet antwoorden met nee, dan behoort je tot de meerderheid, want om dat te weten, moet je in ieder geval de basiskenmerken van wat suiker is en welke functie het vervult in het dieet begrijpen.

Daarnaast krijg je een 14-daagse uitdaging in je hand, die je kunt gebruiken om een gevoel te krijgen voor het suikervrije dieet. Dit zal je leren om een veilig bewustzijn te ontwikkelen van waar suiker is en hoe je gezonde van minder betekenisvolle bronnen en soorten suiker kunt onderscheiden.

Dan kunt u het zelf koken zodat het goed smaakt en u geen onnodige suiker aan uw lichaam toevoegt. Als u op de lange termijn wilt afvallen, is dit een veilige manier - naast voldoende beweging en gerichte training.