

UITLEGBRIEF VAN LARA SCHALK, VERPLEEGKUNDIGE BIJ THENEWFOOD

Beste familielid, vriend of naaste,

Iemand in jouw omgeving is van plan om over te stappen (of is inmiddels overgestapt) op een andere manier van eten. Namelijk volgens de LCHF aanpak van TheNewFood. Dat is fantastisch nieuws! Dit is namelijk een manier van eten die bewezen gezond en effectief is om bijvoorbeeld af te vallen of diabetes type 2 te verslaan. Wereldwijd zijn er steeds meer zorgverleners die deze manier van eten adviseren. Veel van onze klanten hebben al geweldige resultaten behaald (zie ervaringsverhalen op de website).

Toch kan het zijn dat je twijfels hebt met betrekking tot deze manier van eten, want net als jouw familielid/vriend/naaste heb jij ook jarenlang gehoord dat vetten ongezond zijn en leiden tot veel ziektes. We gaan je in deze brief uitleggen waarom deze aanpak juist erg gezond is!

Waarom is dit geen dieet?

In tegenstelling tot heel veel diëten waar je vast wel eens van gehoord hebt is dit geen ongezond calorie-arm eiwitdieet of crashdieet met poeders. De gezonde koolhydraatarme aanpak bestaat uit maaltijden gemaakt van échte voeding en verse producten. Ook houdt deze aanpak in dat hij/zij minder toegevoegde suikers eet. In plaats daarvan worden er meer gezonde vetten als avocado, vis, olijfolie, noten eieren en roomboter toegevoegd. Honger hebben is verleden tijd en mensen die starten met deze aanpak voelen zich vaak snel energiever en vrolijker, ze vallen af en hun gezondheid gaat met sprongen vooruit. En niet onbelangrijk: de resultaten zijn blijvend!

Vet als redmiddel tegen welvaartsziekten

Minder koolhydraten eten en meer gezonde vetten... Maar vetten zijn toch ongezond? Niks is minder waar! Vetten werden heel lang gezien als veroorzaker van veel ziekten bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, cholesterolproblemen, overgewicht en zelfs diabetes type 2. Uit recente onderzoeken blijkt dat vetten niet de boosdoener zijn, maar koolhydraten en suikers de oorzaak zijn van deze welvaartsziekten. Door minder koolhydraten en suiker te gaan eten en meer gezonde vetten te gaan eten wordt de kans op het krijgen van deze ziekten kleiner en kunnen de gevolgen van de ziekte beperkt of zelf omgekeerd worden!

Veel mensen met bijvoorbeeld diabetes of een hoge bloeddruk zijn jouw familielid/vriend/naaste al voorgegaan: zij hebben al snel na de start met deze aanpak hun medicatie kunnen afbouwen.

Steun is erg belangrijk!

Deze aanpak is erg effectief, dat hebben we al bij velen mogen zien. Toch horen we vaak dat mensen het lastig vinden als iemand in hun omgeving begint met deze aanpak. Ze hebben bijvoorbeeld geen vertrouwen in de aanpak en zijn bang dat het hun naaste meer gaat schaden. Soms geven zorgverleners aan dat het een ongezonde manier van eten is, of horen/zien zij dingen op het nieuws over het eten van meer vetten...

Wij vragen jullie vertrouwen te hebben en jullie familielid/vriend/naaste te steunen in deze aanpak. Deze gezonde manier van eten is heel anders dan de meeste mensen gewend zijn. De gerechten zijn erg lekker, maar mensen moeten soms wel angsten overwinnen en vertrouwen krijgen in deze aanpak.

Dat kan in het begin erg lastig zijn. Zéker bij diabetes 2 zien we dat mensen weer

moeten leren vertrouwen op hun lijf en dat ze écht gezond(er) kunnen worden! Om dit succesvol te doen hebben ze alle steun van jou nodig!

En geloof ons... Ook jij gaat dan snel de geweldige resultaten bij jouw familielid/vriend/naaste zien. De resultaten die wij hebben gezien, liegen er niet om. Waarom zou jouw familielid/vriend/naaste een uitzondering zijn?

Meer informatie

Als je meer informatie wil met betrekking tot deze aanpak kijk dan even rond op onze website: <https://www.thenewfood.nl>. Mocht je na het lezen van deze brief en de informatie op de website nog vragen hebben, dan kan je contact opnemen met middels het contactformulier op de site.

Met gezonde groet,

Lara Schalk
verpleegkundige bij TheNewFood