



Voorwoord 4

H1 Maaltijdcoach 6

- 1.1 Ontbijt - Heb respect voor jezelf in de ochtend 8
- 1.2 Lunch - Pak uit met Beauty food 11
- 1.3 Avondeten- De Mediterrane keuken 15
- 1.4 Enorme trek 17

H2 Caloriecoach 18

- 2.1 Leren je calorie-inname te coachen 20
- 2.2 Eiwitten 23
- 2.3 Koolhydraten 25
- 2.4 Suikers 26
- 2.5 Vetten 29
- 2.6 Alcohol 32
- 2.7 Vezels 33
- 2.8 Vitaminen en mineralen 34
- 2.9 Anti-oxidanten, vrije radicalen en ouder worden 35
- 2.10 Flavonoiden 38
- 2.11 Carotenoiden 38

H3 Beautycoach 40

- 3.1 Een gezonde houvast 42
- 3.2 Dranken 47
 - 3.2.1 Water 47
 - 3.2.2 Fruitsappen 48
 - 3.2.3 Frisdranken 49
 - 3.2.4 Koffie en thee 50
- 3.3 Fruit en groenten 53

- 3.4 Zuivel 56
- 3.5 Vlees 60
- 3.6 Vis 61
- 3.7 Noten, zaden en peulvruchten 62
- 3.8 Granen 63
- 3.9 Brood 65
- 3.10 Pasta en rijst 66

H4 Motivatie en beginnen 70

- 4.1 Motivatie 72
- 4.2 Life style 78
 - 4.2.1 Bewegen en sport 79
 - 4.2.2 Frisse lucht en zonlicht 81
 - 4.2.3 Geniet 81
 - 4.2.4 Bewustzijn 82
 - 4.2.5 Proeven 83
 - 4.2.6 Presentatie 85
- 4.3 Waarmee beginnen? 86

H5 Beauty food dagmenu 88

- 5.1 Beauty food ontbijt 90
- 5.2 Beauty food lunch 92
- 5.3 Beauty food avondmaaltijd 94

H6 Beauty food ABC 96

Bijlage 1 - Tabel Glycemische Index 124





Mooi met Beauty Food!

Eet, drink en leef voor een stralend uiterlijk

Dit boek gaat over er stralend en gezond uitzien. Niet door diëten te volgen of door medische behandelingen te ondergaan, maar door te genieten van goede voeding! 'Beauty food' is eten gemaakt van natuurlijke ingrediënten die je mooi maken, van binnenuit. Zo kun je rimpelvorming bijvoorbeeld remmen door paprika's te eten; garnalen beschermen je huid tegen schadelijke UV straling en blauwe bessen voorkomen wallen onder je ogen.

Wij zijn ervan overtuigd dat als je de tijd neemt om lekker te eten en iets weet over de werking van voedsel in je lichaam, je er gezond en mooi uit gaat zien. Je streefgewicht bereik je dan vanzelf en wat belangrijker is, je voelt je fit. Beautycoaching is eigenlijk het coachen van calorieën. Hierbij let je vooral op de kwaliteit van de calorieën en niet, zoals dat bij diëten het geval is, op de hoeveelheid. Radio- en tv-reclames of onduidelijke etiketten zullen je niet meer van je stuk brengen. Beautycoaching maakt je zelf verantwoordelijk voor je gezondheid en dus voor je eetpatroon. Met als gevolg dat je er gezond, slank en fris uit gaat zien.

Paul Vaessen: zelfstandig ondernemer en grondlegger van het merk Yagua. Hij heeft een passie voor eerlijk en natuurlijk eten en drinken die zorgen voor een stralende gezondheid. Zijn visie is dat je er echt mooier en vitaler uitziet als je "weet wat je eet". Schoonheid oftewel Beauty is het directe resultaat van lekker eten en gezond leven. Een resultaat dat al binnen enkele dagen zichtbaar is en op de langere termijn het ouder worden veraangenaamt.

Carine Vaessen: free-lance tekstschrijver en getrouwd met Paul's tweelingbroer. "Paul is al meer dan tien jaar bezig met Beautycoaching. Hij riep mijn hulp in toen hij zijn deskundigheid en visie over dit onderwerp wereldkundig wilde maken. Samen zijn we gaan schrijven. Mijn bijdrage bestaat uit persoonlijke ervaringen en die van mijn gezin. Deze bleken een gezond leven wel eens in de weg te staan".

Paul Vaessen
Carine Vaessen



1.3 Avondeten De mediterrane keuken

Bella Italia

De Italiaanse keuken wordt meer en meer één van de belangrijkste culinaire pijlers van de internationale gastvrijheidsindustrie. De Italiaanse levensstijl is een belangrijke drager van het bourgondische leven en een perfecte afspiegeling van de mediterrane levensstijl. De Italiaanse keuken staat bekend om haar pure en verse ingrediënten en haar eenvoud. En dat is de reden waarom de mediterrane keuken een heel goede inspiratiebron is voor gezond eten.

Italianen gebruiken bijna geen zout als smaakmaker en beïnvloeden de smaak van hun vleesgerechten niet door het vlees te marinieren. Ze gaan uit van een pure smaak, geen trucs en zullen zelden verschillende smaken door elkaar gebruiken. Genieten van eerlijk en smakelijk eten is heel belangrijk in Italië: ze nemen er de tijd voor. Probeer hier zelf ook bij stil te staan. Maak van je maaltijden iets lekkers.

TIP

- *Word je vanaf nu bewust van alles wat je in je mond stopt. Bedenk voordat je iets eet of je er echt zin in hebt. Als je wilt gaan eten denk dan eerst na wat je precies wilt eten en wat de ingrediënten zijn: PROEF!!!*
- *Laat al je zintuigen meedoen: proef, ruik, voel en beleef wat je eet. Eet rustig en kauw heel goed, zodat je optimaal proeft wat je eet. Leg steeds weer aan jezelf uit wat je proeft en waarom het zo lekker is, waarom het goed voor je is.*

Vergeet nooit meer alles wat je eet te proeven!!



2.8 Vitaminen & mineralen

Vitaminen en mineralen (micronutriënten) zijn in geringe mate in onze voeding aanwezig. Ze bevatten geen energie (calorieën), maar zijn essentieel voor alle processen in ons lichaam.

Bijna alle natuurlijke voedingsmiddelen bevatten kleine delen vitaminen en mineralen. Het zijn minuscule deeltjes, die een groot gedeelte van de lichaamsprocessen coördineren. Ze controleren de spijsvertering, de verbranding en reguleren de productie van hormonen, zoals insuline. Als je een goed en gezond eetpatroon hebt, krijg je dagelijks genoeg vitaminen en mineralen binnen.

Helaas ontbreekt het veel mensen aan een gezonde levensstijl. We eten snel en weinig gevarieerd en door de toename van 'junk food' lopen er vandaag de dag veel mensen met een tekort aan vitaminen en mineralen rond. Op de een of andere manier moeten we deze tekorten zien aan te vullen. 100% natuurlijke pure fruitsappen en producten die verrijkt zijn met vitaminen, mineralen en vooral vezels zijn dan een uitstekende aanvulling op je dagelijkse eten. Ook voor de vetverbranding en je spijsvertering is de juiste hoeveelheid vitaminen en mineralen essentieel. Het minder goede alternatief zijn de chemische preparaten zoals voedingssupplementen.

Hoe oud zullen ze je schatten?

Hoe zouden mensen die jou al langer dan tien jaar niet meer gezien hebben, je omschrijven?

“Na jarenlang in Baarn gewoond te hebben ben ik naar mijn roots in Limburg teruggekeerd. Daar zit ik op een maandagochtend in de wachtkamer van de tandarts. Het is druk en tegenover mij zit een bleke, dikke veertiger die ik ongemerkt observeer. Hij komt me vaag bekend voor. Dan gaat de behandelkamer open en de tandarts roept 'de heer Munten'. De oude man tegenover mij staat op, kijkt mij even aan en loopt naar binnen. Ik schrik ervan!

De heer Munten is Ferry, een jongen die op de lagere school minstens twee klassen lager zat dan ik! Die 'oude man' is nog geen vijfendertig jaar oud!”

2.9 Anti-oxidanten, vrije radicalen en ouder worden

Heb je je wel eens afgevraagd waarom je ouder wordt, of beter gezegd, waarom je er ouder uit gaat zien? Of waarom mensen je leeftijd niet goed kunnen schatten? Om dat te begrijpen moet je iets weten over vrije radicalen (giftige afvalstoffen) en anti-oxidanten (stoffen die ontgiften). Iedere cel in ons lichaam is een 'energiefabriekje'. Hier wordt het voedsel dat wij eten, samen met zuurstof, omgezet in energie oftewel brandstof. Deze brandstof wordt gebruikt om te kunnen bewegen, te denken, te ademen, te leven.

Net zoals een auto brandstof nodig heeft om te kunnen rijden. Zoals je weet komen er bij een auto gassen vrij via de uitlaatpijp. Dit zijn afvalstoffen. Ze komen vrij bij de verbranding van benzine. In ons lichaam gebeurt hetzelfde. Als we, met behulp van zuurstof brandstof maken uit voeding, komen afvalstoffen vrij. Deze afvalstoffen noemen we 'vrije radicalen' en ze zijn giftig.

Als ons systeem goed werkt en we eten gemakkelijk verteerbare en gezonde voeding dan komen er weinig afvalstoffen vrij. Je lichaam is dan in staat deze afvalstoffen op te vangen en uit je lichaam te verwijderen, onder andere door... te plassen. Dat doen we met behulp van anti-oxidanten en veel water drinken. Deze anti-oxidanten zitten in het bijzonder in plantaardige voeding. Alléén anti-oxidanten zijn in staat om afvalstoffen op te vangen en af te voeren.

Als we te veel 'junk food' eten of ander industrieel bereid voedsel met veel chemische toevoegingen en weinig vitaminen en mineralen, ontstaat er een overschot aan vrije radicalen en een tekort aan anti-oxidanten. Je lichaam is dan niet in balans. Dit kan gevolgen hebben. Hierbij moet je denken aan een versnelde veroudering van huid en andere organen, broze nagels of doffe haren. Maar bijvoorbeeld ook aan een verminderde afweer, waardoor je veel sneller vatbaar bent voor allerlei ziektes en kwaaltjes. Als er voldoende anti-oxidanten aanwezig zijn om de vrije radicalen te verwijderen, is dat direct te zien aan de kleur en glans van je huid, je haren en je hele uitstraling. Je ziet er dan fit en fris uit. Daarom schatten mensen je jonger dan je in werkelijkheid bent.

Fruit, groenten en granen bevatten grote hoeveelheden anti-oxidanten. Ze vormen een sterk trio in de opbouw van je immuunsysteem. Het is niet zo moeilijk om dit 'trio' aan je dagelijkse voeding toe te voegen. Je gaat er jonger en stralender uitzien en je kunt de risico's op ziektes verkleinen.

Groenten, fruit en granen dus!

3.7 Noten, zaden en peulvruchten

Noten en zaden zijn een goede bron van eiwitten, aminozuren, vitaminen (B en C) en mineralen (magnesium, zink, koper en selenium). Daarnaast bevatten ze veel gezonde vetten en vezels. Noten en zaden zijn goed voor hart en bloedvaten, hersenen en onderhoud van je huid.

Een voordeel van noten is dat ze de glycemische index van andere voeding (bijvoorbeeld rijst) omlaag kunnen brengen. Ze bevatten veel oplosbare vezels en enzymen die in staat zijn om koolhydraten af te breken. Zaden in combinatie met een beetje olijfolie (bijvoorbeeld in een pesto) brengen je bloedsuiker omlaag. Het zijn echte gezonde snacks, met een positieve invloed op je hart- en bloedvaten.

Studies hebben uitgewezen dat walnoten je bloedcholesterol verlagen en beschermen tegen hartkwalen. Macadamia noten zorgen onder andere voor aanmaak van nieuw kraakbeen. Peulvruchten zoals bonen, peultjes, sperziebonen, erwten en linzen zijn zeer rijk aan gezonde eiwitten, mineralen en vitaminen. Witte en bruine bonen, erwten en linzen zijn uitstekende vleesvervangers en hebben een hoge verzadigingswaarde.



3.8 Granen

Je kunt alle granen eten, en vooral rogge, tarwe(meel), bruine rijst, zilvervlies of wilde rijst zijn gezond. Hoe minder geraffineerd (bewerkt) de granen zijn, des te gezonder.

Granen zitten vol met vezels. Vezels zijn belangrijk voor je darmflora en stoelgang en ze kunnen ook je cholesterolgehalte verlagen.

Ze bevatten weinig calorieën en geven toch een verzadigd gevoel.

TIP

▪ *Eet een paar noten voor het eten, je raakt sneller verzadigd en eet dus minder. Meng eens een paar noten door de rijst of pasta.*

▪ *Veel graanproducten, zoals muesli en cornflakes, lijken gezond vanwege de vezels. Ze bevatten helaas vaak onnodig veel slechte suikers. Kies daarom voor de ongezoete variant.*

▪ *Als je de yoghurt met muesli toch graag gezoet eet, gebruik dan fructose of diksap.*



5.1 Beauty food ontbijt

Met een goed ontbijt heb je voor de rest van de dag minder trek. Begin je dag altijd met een groot glas water en een glas vers geperst fruitsap of Yagua Detoxjuicer. Op deze manier reinig je je lichaam en start de verbranding en spijsvertering goed op.

De beste basis voor een gezond ontbijt is magere yoghurt en vers fruit gemengd met muesli, granen, zaden of noten. Als yoghurt niet je voorkeur heeft, dan kies je voor een broodontbijt.

Eet in ieder geval elke dag een stuk fruit bij je ontbijt. Drink zoveel water of thee (zonder suiker) als je wilt.



Yoghurtontbijt

- 150 ml magere yoghurt
- ongezoete muesli met noten: 1 portie = 50 gram
- 1 stuk fruit met schil (appel, peer, bessen of (gedroogde) vruchten zoals abrikoos en pruimen)
- eventueel lijnzaad of sesamzaad
- eventueel 1 theelepel honing

Broodontbijt

- meergranen brood
- een dun laagje plantaardige boter
- 1 gekookt ei, roerei, magere (smeer)kaas of kalkoenfilet

Tussendoortje

Een tussendoortje is niet nodig, maar als je trek hebt, drink dan eerst 1 glas water en kies uit de volgende gezonde tussendoortjes:

- fruit of je eigen fruitsmoothie (vers fruit blenden met magere yoghurt of sojamelk)
- 1 sneetje volkoren knäckebröd met magere smeerkaas en plakjes tomaat
- 1 handjevol noten
- 1 tot 2 sneetjes ontbijtkoek met plantaardige boter
- 1 Beautyshake: 150 ml Yagua Beautyjuicer, 75 ml magere yoghurt, schijfje ananas en een beetje kokosmelk. 2 keer 10 seconden in de blender.



Abrikoos: rijk aan vezels, carotenoïde, lycopen, vitamine A en C, calcium, magnesium, vitamine B, ijzer, kalium. Het draagt bij aan een gezonde huid en het immuunsysteem.



Alfalfa (en taugé): dit zijn spruitgroenten en ze zijn zeer rijk aan plantaardige eiwitten, ijzer en vitamine B. Allemaal prima bouwstoffen voor een sterke en gezonde huid. Heerlijke smaakmakers (vooral alfalfa) bij je salade of sandwich. Je kunt ze gewoon rauw eten.



Amandelen: noten zijn rijk aan eiwitten, onverzadigde vetten en gezonde omega vetzuren. Amandelen

bevatten eiwitten die een belangrijke rol spelen bij de vorming en het herstel van (huid)cellen. Het maakt je huid sterk en soepel.



Ananas: bevat bromelaine. Dit zijn enzymen die je lichaam o.a. inzet bij het tegengaan en wegwerken van cellulitis. Cellulitis ontstaat wanneer onderhuids bindweefsel vet gaat opslaan, doordat je te veel vet eet en te weinig beweegt. De vetcellen zetten op en verdringen het bindweefsel. Het bindweefsel verslapt, waardoor cellulitis ontstaat.



Anti-oxidanten: beschermen je lichaam tegen vrije radicalen. Vrije radicalen tasten de elasticiteit van je huid aan en breken het collageen af. Anti-oxidanten zijn: provitamine A (bètacaroteen), vitamine C en E, coënzyme Q10, selenium, groene thee (egcg), bio-flavonoiden en carotenoïden. Zorg ervoor dat je gezond eet, zoals gekleurde verse groenten en fruit. Hierin zitten ruim voldoende anti-oxidanten om je lichaam in gezonde conditie te houden. Rode vruchten zoals bessen, frambozen en bramen zijn super leveranciers van anti-oxidanten; ze helpen om je lichaam te zuiveren en de vetafbraak te stimuleren.

Vooralsnog is het erg moeilijk om je 100% te beschermen tegen allerlei ziektes en kwaaltjes. Onderzoek heeft aangetoond dat het nuttigen van gezonde voedingsmiddelen het immuunsysteem gezond en sterk houdt. Anti-oxidanten beschermen de cellen tegen beschadiging van buitenaf door vrije radicalen. Gelukkig bevat het lichaam

zelf ook anti-oxidanten om in te zetten tegen vrije radicalen. De aanmaak van deze natuurlijke anti-oxidanten kun je activeren door gezonde voeding te eten en door te sporten. Zonder anti-oxidanten kunnen de vrije radicalen schade toebrengen aan je vitale lichaamsdelen zoals je afweersysteem/immuunsysteem maar ook aan je huid, haar en nagels.



A-vitamine: zorgt voor een veerkrachtige huid. Bètacaroteen is een z.g. pro-vitamine A en wordt in je lichaam omgezet in vitamine A. Vitamine A ondersteunt het natuurlijke herstellingsmechanisme van de huid (en is ook goed voor je ogen). Vitamine A zit in gekleurde groenten (paprika's, tomaten, wortels, bietjes, koolsoorten en donkere bladgroenten zoals andijvie) en in vruchten als rode bessen, sinaasappels, kiwi's en papaja's. Een andere provitamine A is retinol, dat je met name in dierlijke producten aantreft zoals margarine, leverworst, lever, zuivel, vis en ei.



Avocado: bevat vitamine B11, wat nodig is voor de vorming van bloed en essentieel is voor de regeneratie van cellen. Avocado is ook rijk aan gezonde omega 3 vetzuren en vezels. Schil de avocado en snijd er dunne plakjes van die je lekker over je salade legt. Je kunt de avocado ook pureren met 1 kleine tomaat, beetje peper en (verse) basilicum en een beetje olijfolie. Een heerlijke guacamole. Lekker bij een paar geroosterde (ongezouten) nacho's.



Bessen: bevatten uitzonderlijk veel anti-oxidanten en vitamine C, kalium, magnesium, calcium en het anti-oxidant anthocyanine. Anthocyanine is de diepblauwe kleurstof in bessen, kersen, aubergine, rode kool en druiven. Ze dragen bij aan een strakke en elastische huid en zorgen bijvoorbeeld ook voor een volle "look" van je lippen. Blauwe bosbessen verbeteren bovendien de conditie van je ogen en versterken de collageenverbindingen. Het bevat stoffen die zorgen voor een goede doorbloeding van de huid rondom de ogen. Hierdoor kun je het ontstaan van de donkere kringen (wallen) onder je ogen voorkomen.

