

JONGER,

ENERGIEKER

EN SEXYER

IN 30 DAGEN



Jesse van der Velde is de eerste officiële verjongingscoach van Nederland.

Het gezondheidsgeheim: geen voeding weglaten, maar toevoegen!

Vergeet het dieet!

Nooit meer jojoën, een stralend uiterlijk en... betere seks! Wie wil dat niet? De eerste officiële VERJONGINGSCOACH van Nederland, JESSE VAN DER VELDE, daagt ons allemaal uit om fitter, slanker, gezonder en daarmee jaren jonger te worden - en dus ook aantrekkelijker en sexyer... Zelfs ERICA TERPSTRA kan binnen een jaar weer - en blijvend - slank zijn zonder honger te hoeven lijden, stelt de schrijver van het boek 'Voor altijd jong'.

Door MARION FLORUSSE
Foto's MIEKE HEIN JANSWAARD, CAMERON STUDIOS

Volg mijn adviezen voor dertig dagen en ik garandeer je een totaal nieuw lichaam, een vollere haardos, een gladdere, betere huid, een hernieuwd libido! Het is een van de favoriete uitspraken van **JESSE VAN DER VELDE**, de eerste officiële verjongingscoach van Nederland. Met zijn boek **Voor altijd jong** heeft hij een rage ontkend. Binnen een week stond het boek hoog op de bestsellerlijst. Het immense succes is niet in de laatste plaats te danken aan het feit dat het zo ongelooflijk eenvoudig is om met Jesses stappenplan te beginnen. Met diëten moet je allerlei speciale producten in huis halen en veel voedingsmiddelen uit je eetpatroon schrappen. Maar met deze methode hoef je niet per se dingen te laten. Jesse, die zich - na jaren te hebben gewerkt als personal coach - geheel wijdde aan de voedingsleer, propageert niet de kunst van het weglaten, maar juist de kunst van het toevoegen. 'Als je niet kunt stoppen met het eten van pasta en pizza, voeg dan in elk geval goede dingen aan je menu toe. Dat is voor iedereen te doen en heeft al veel effect. Echt gezond leven bereik je door gezond te eten, goed om te gaan met stress in je leven, voldoende te bewegen en de tekorten in je lichaam aan te vullen. Veel mensen verwarren schoonheid met gezondheid. Slank zijn is niet per definitie gezond. Wie slank is door een streng dieet en door dat dieet heel

veel essentiële voedingsmiddelen uit zijn dagelijkse eetpatroon weglaat, is niet gezond.'

Hormonen

Jesse is een man met een missie. 'Als personal coach realiseerde ik me dat mensen altijd maar bezig zijn met afvallen en het gegeven dat hun lijf niet goed genoeg is. Daar wilde ik graag iets aan doen. Ik ben toen allerlei trainingen en opleidingen gaan volgen met betrekking tot voeding en uiteindelijk was voor mij het plaatje compleet. Feit is dat hormonen een heel belangrijke rol spelen bij gewichtstoename. Als je vet opslaat, zijn je hormonen uit balans. Dat kan komen doordat je bijvoorbeeld te veel suikers eet, waardoor je structureel een te hoge suikerbalans hebt en het lichaam te veel van het insulinehormoon aanmaakt. Maar er zijn ook stresshormonen en

schildklierhormonen die leiden tot vetopslag. Ook van stress word je dik, het stresshormoon cortisol leidt absoluut tot vetopslag in je lichaam. Als je vet kwijt wilt, moet je je lijf van binnen dus goed gezond zien te krijgen. En gezond van binnen is mooi van buiten.' Dat afvallen het gevolg is van goed eten, moet iedereen die worstelt met de kilo's als muziek in de oren klinken. 'Het is een *mindset*,' zegt Jesse. 'Je moet vooral niet uitgaan van wat niet mag. Dan krijg je alleen maar meer zin in die dingen en baal je van jezelf als het niet lukt. Alleen dat al zorgt voor stress en stress maakt dik. Als je ervan uitgaat dat je goed genoeg bent, kun je dingen aan je dieet gaan toevoegen. Begin je ontbijt te veranderen, dan de lunch, het avondeten... Zo kun je in een paar weken tijd een eetpatroon ontwikkelen dat gemakkelijk is vol te



De groene smoothie (doe 220 gram verse bladgroenten, 2 stuks fruit, zoals appel, peer, banaan, sinaasappel, en 2 tot 5 flinke glazen water in de blender en mix het tot een stevige shake) is makkelijk te maken, lekker en niet alleen gezond, maar ook super vullend.

TOEVOEGEN

5 Superfoods

1. **Cacao** (rauwe), verkrijgbaar bij webwinkels als superfood.nl
2. **Tsia-zaden**, rijk aan goede vetten, absorberen heel veel water, een heerlijk ontbijt in combinatie met banaan, kokos en (rauwe) cacao.
3. **Kokosolie**, om in te bakken en te braden. Het zit vol verzadigd vet, maar dan van de goede soort, het komt rechtstreeks uit de natuur en beschadigt minder bij verhitting.
4. **Goji-bessen**, deze kleine rode bessen vol ijzer en mineralen worden ook wel verjongingsbesjes genoemd.
5. **Zeealgen** (spirulina) chlorella - ook verkrijgbaar in tabletvorm. Vol vitamine B en zeer ontgiftend.

houden en dat ook goed te combineren is met je gezinssituatie.'

Tekorten

Volgens Jesse werken diëten niet omdat mensen zich er niet aan (kunnen) blijven houden. Daarbij heeft elk lichaam zijn eigen behoeftes. Sommige mensen volgen een koolhydraatrijk dieet en boeken daar veel en snel resultaat mee, terwijl anderen er nauwelijks mee afvallen. Er kan ook sprake zijn van een verstoorde schildklierwerking. Door sommige diëten ontstaan bovendien tekorten in het lichaam. Over het algemeen kun je stellen dat mensen ziek worden door een gebrek aan goede voedingsstoffen, mineralen, goede vetten, vitaminen, antioxidanten of omdat ze te veel gifstoffen in hun lijf hebben. Wanneer je een tekort aan goede voedingsstoffen hebt, kan je lijf niet goed ontgiften. Als je door een dieet bijvoorbeeld geen chroom meer binnenkrijgt, krijg je nooit een stabiele bloedsuikerspiegel en dat is nu

VERMIJDEN

5 Bad Foods

1. **Suikerrijke**, bewerkte voedingsmiddelen, zoals snoep en koek.
2. **Bewerkte voedingsmiddelen**, als cruësi, waarin veel ongezonde dingen zitten, zoals aspartaam.
3. **Witte pasta, witbrood, witte rijst.**
4. **Kant-en-klare zuivel-drinkjes.**
5. **Kant-en-klare sauzen, tomatenketchup.**

net de belangrijkste voorwaarde om te kunnen afvallen. Slechts 32% van de bevolking, volgens TNO, eet voldoende groenten, slechts 42% eet voldoende fruit.

Jesse geeft in zijn boek uitgebreide informatie over minder goede, slechte, goede en supergoede voeding. Van de laatste categorieën raadt hij aan veel aan het eetpatroon toe te voegen en dat is heel simpel. Jesse: 'Verander niet alles in je voedingspatroon, maar begin met er dingen aan toe te voegen. Eet wat je at, maar doe er gezond voedsel bij, zoals rucola, olijven, avocado. Dat is al een heel belangrijke stap, want je lijf kan ander voedsel dan beter verteren. Het maakt niet uit wat je doet, als je maar vitaminen en mineralen toevoegt. Voed je lijf! Voedingsmiddelen die hij sterk afraadt, zijn onder meer suiker. 'Suiker is de belangrijkste troostsmak in onze cultuur, een ware verslaving. Als je je niet zo lekker voelt, kan suiker je meteen een beter gevoel ge-

Lees verder
op de volgende pagina.



Verjongingscoach: 'Ook Erica Terpstra kan ik BLIJVEND helpen!'

TOEVOEGEN

5 Makkelijk verkrijgbare toppers

1. **Avocado**, rijk aan enzymen, mineralen en goede vetten.
2. **Quinoa** (spreek uit als kienwah), krachtig oerproduct vol eiwitten en mineralen.
3. **Alle verse bladgroenten**, zoals spinazie, bleekselderij, boerenkool, andijvie, postelein, Chinese kool. Rauw bevatten ze meer mineralen.
4. **Noten**, macadamia, cashew, amandelen, walnoten en pecannoten.
5. **Kiemen**, zoals alfalfa.

ven, maar op de lange duur leidt het tot een lichamelijke burn-out. Kies voor zoetstoffen die de natuur kant-en-klaar aanbiedt, zoals stevia, rauwe honing, ahornsirop en kokosbloesemsiroep. Als mensen beginnen met het eten van een paar goede dingen, zoals elke ochtend een groene smoothie, gaan ze zich snel veel beter, energiever en fitter voelen. Als je van koekjes houdt, bak dan zelf eens een hele trommel vol en gebruik quinoa meel en stop er een paar heel gezonde dingen in, superfoods als noten en goji-bessen en neem in plaats van gewone suiker kokosbloesemsiroep. Als je alleen al elke dag rauwe cacao en een handje goji-bessen zou eten, zie je het effect op je huid. Die wordt gladder, mooier en je krijgt een dikere haardos.'

Emotie-eters

In zijn boek wordt ook uitgebreid ingegaan op het fenomeen emotie-eten. **Voor altijd jong** komt met een stappenplan om te toetsen waarom en wanneer je eet. Wat voel je erbij, wat voel je erna, hoe herken je stress en wat kun je er werkelijk

aan doen? Vraag je niet alleen af wat je eet, maar ook waarom je eet. Veel mensen zijn emotie-eters. Ze eten als ze kwaad, verdrietig, eenzaam of moe zijn. Jesse geeft hun handvaten om hun eetpatroon te veranderen. Vaak zijn het mensen die de overvloedige kilo's er maar niet af krijgen en blijven jojoën.

Over de teruggevlogen kilo's van **ERICA TERPSTRA** zegt Jesse: 'Veel mensen zoeken instant bevrediging in eten. Ook Erica Terpstra zou zonder honger een gezonder en verjongd lichaam kunnen krijgen en de overvloedige kilo's blijvend kunnen kwijtraken.' De oud-politica, die momenteel met haar reisprogramma op televisie hoog scoort, is welkom bij de verjongingscoach, die seminars geeft om zijn ideeën uiteen te zetten en mensen ermee verder te helpen.

'Bij iemand met veel overgewicht gaat het om een mentale verandering. Die kilo's zijn er bij mevrouw Terpstra niet zomaar bijgekomen, die zijn allemaal door het mondje gegaan. Het is nooit te laat om je leefwijze te veranderen en gezonder te gaan eten. Of je nu je dertig bent,

vijftig, of tachtig. Bedenk dat tachtig procent van de lichaamscellen zich in een jaar tijd vernieuwt. Je lijf is dus voor tachtig procent wat je het afgelopen jaar hebt gegeten.'

Een van de spannendste effecten van zijn eetplan is volgens Jesse dat je seksleven er een boost van krijgt. Hij zegt: 'Bij mannen is er al tientallen jaren sprake van een forse afname van testosteron, bij vrouwen leidt een slechte balans tussen progesteron en oestrogeen tot problemen in de overgang. Testosteron en progesteron zijn hormonen en die nemen af door straling, stress en suiker! Goede vetten, zoals koudgeperste extra virgine olijfolie, rode bieten, avocado's en olijven *boosten* je testosteron. Als je heel strikt in de leer bent, versterk je je immuunsysteem, je hebt geen eetbuien meer en snakt niet meer naar zoetheid. Je wordt niet alleen fitter, maar zult ook veel minder vaak ziek zijn.'



PRIVÉ GEEFT 5 BOEKEN CADEAU!

Privé-lezers maken kans op een gratis exemplaar van het boek **Voor altijd jong** van **JESSE VAN DER VELDE** (uitgave Unieboek/Spectrum). Geef antwoord op de volgende vraag: **Welke zoetstof raadt Jesse van der Velde als enige aan?** Stuur uw antwoord, per briefkaart, binnen twee weken na verschijning van dit blad naar Redactie Weekblad Privé, Postbus 1980, 1000 BZ Amsterdam, onder vermelding van 'Voor altijd jong'. De winnaars krijgen het boek thuisgestuurd.

'Je wordt niet alleen fitter, je zult ook veel minder vaak ziek zijn'