

Ledenorganisatie
Zorgboogextra 

**dokter
tamara**
leefstijl



Mijn missie?
Nederland
gezonder maken!



eet beter
in 28 dagen
met huisarts Tamara de Weijer

gezonder, energiever, slanker

eet beter
darmen
Tamara de Weijer

Minder buikklachten in 10 weken

Tamara de Weijer

Leefstijl
boek
Tamara de Weijer

in 4 weken slanker, fitter en gelukkiger

p & ontspan beter

food
first 

dokter
tamara
Leefstijlprogramma



INSTITUTE
FOR POSITIVE
HEALTH

Handboek
leefstijlgeneseskunde
De basis voor iedere praktijk

Onder redactie van
Dr. Maaike de Vries
Drs. Tamara de Weijer, huisarts

Met praktijk voorbeelden

ISBN 978-90-360-6000-0
Lectuur van Nijmegen

Leefstijl
Dagboek

dokter
tamara

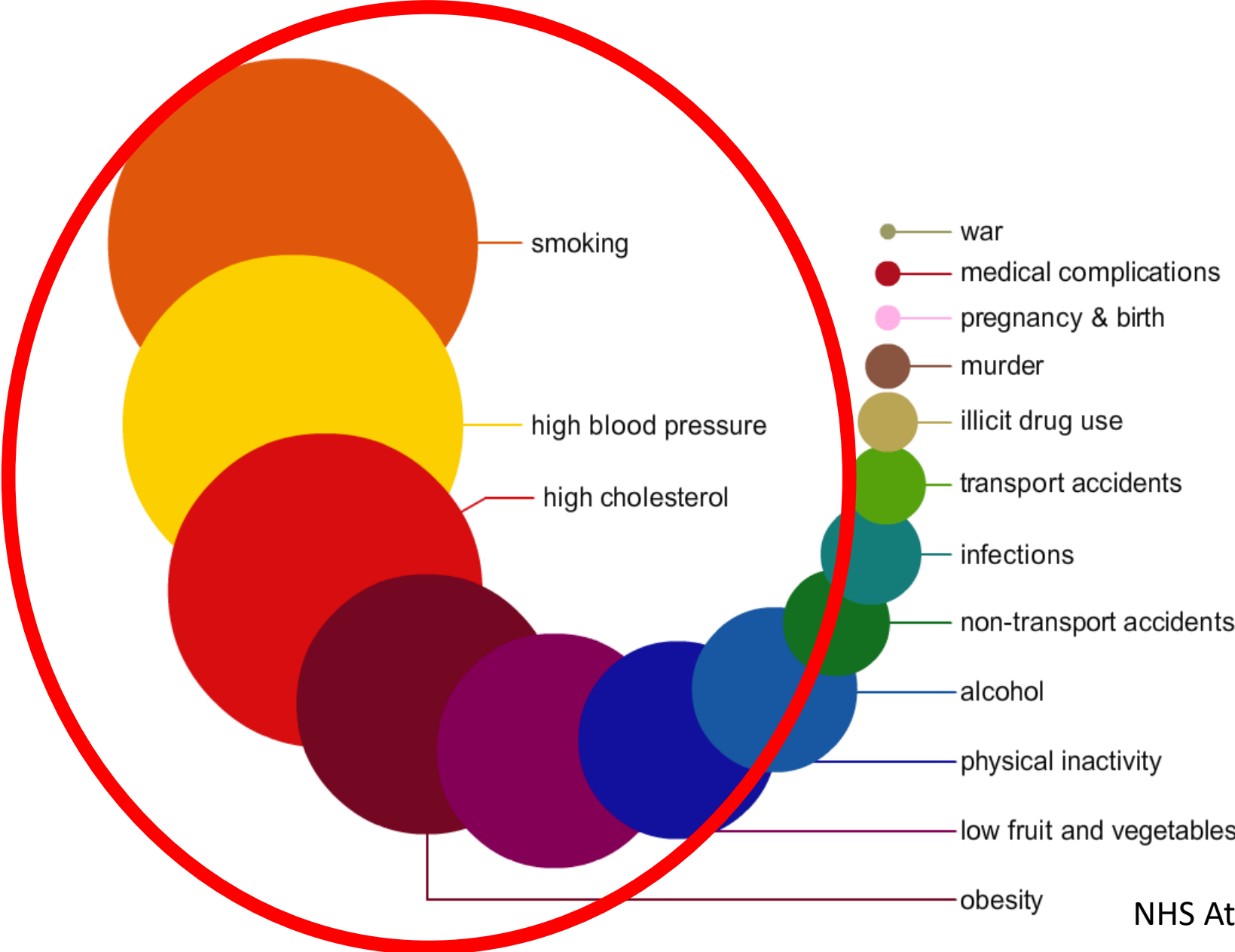




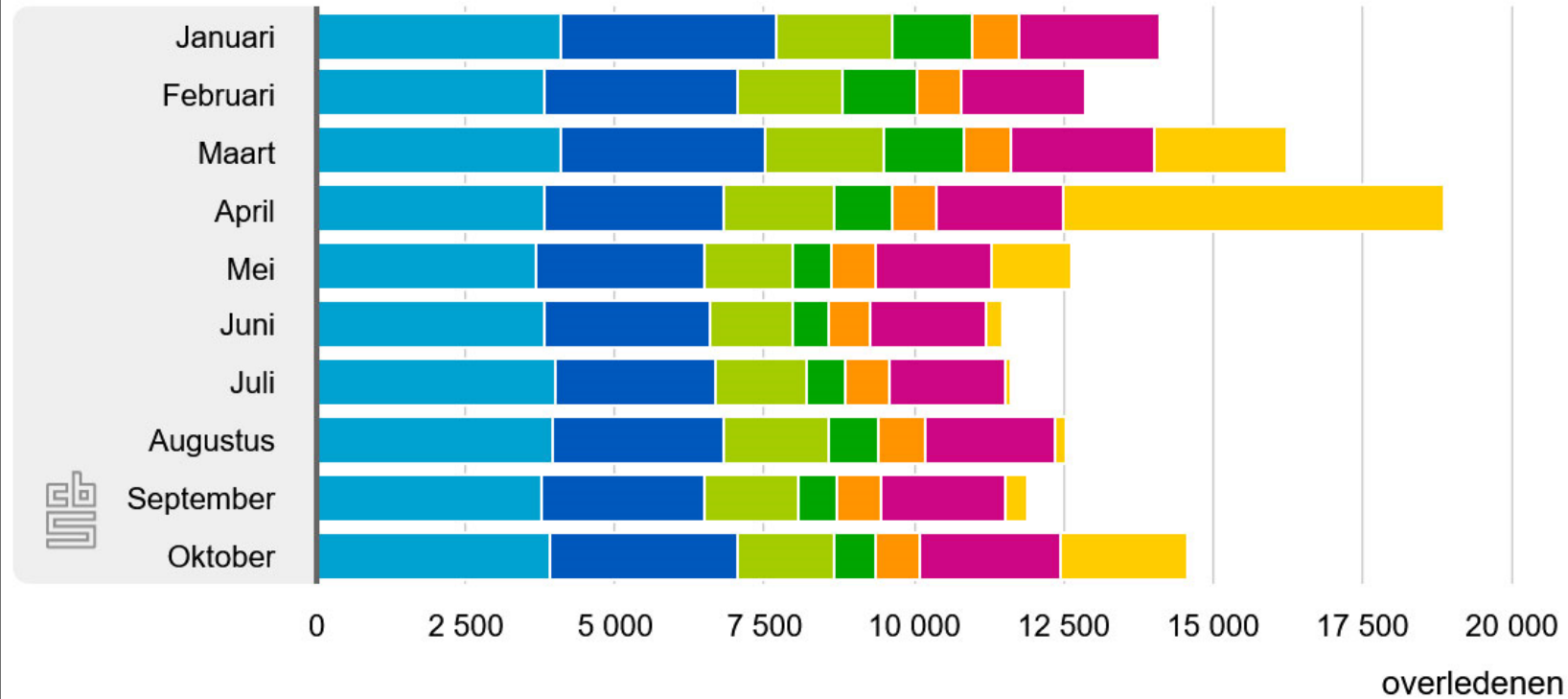
*“Let food be thy medicine
and medicine be thy food”*

- Hippocrates -

Risks leading to death in perspective

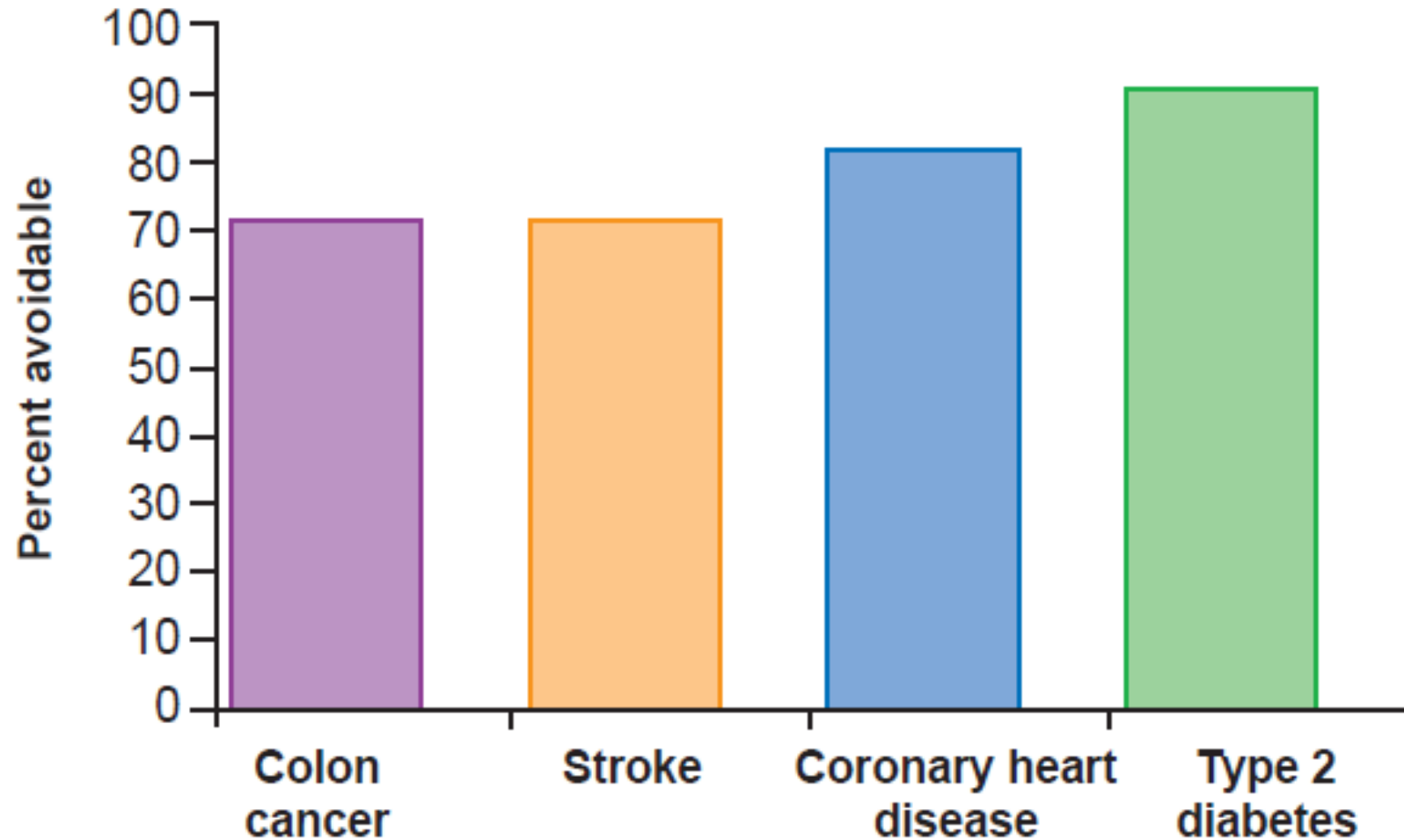


Doodsoorzaken, 2020*



* voorlopige cijfers

Vermijdbare ziekte door leefstijlverandering



BLUE ZONES

-of the world-



Loma Linda
CA, U.S.A.

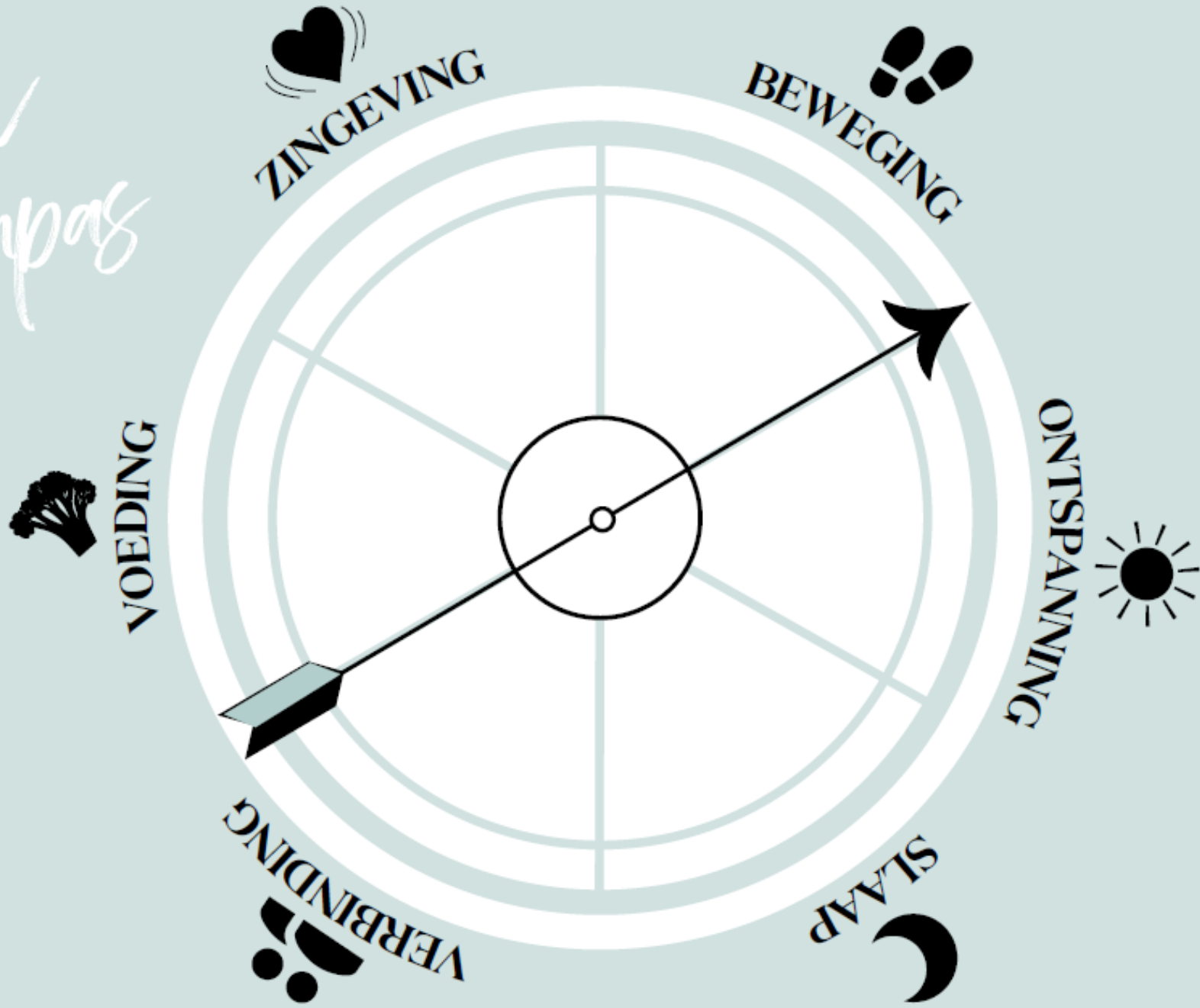
Nicoya Pen.,
Costa Rica

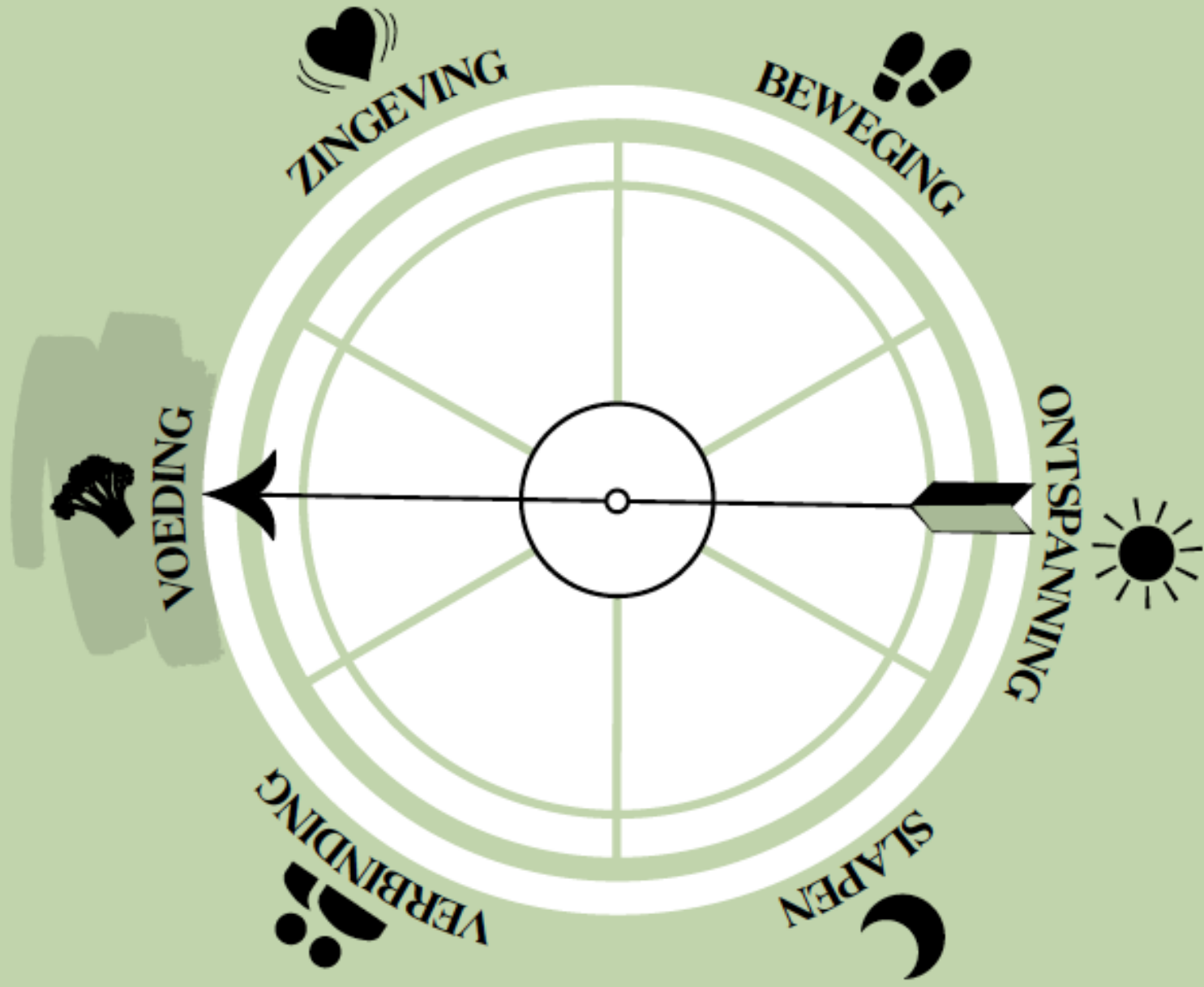
Sardinia,
Italy

Icaria,
Greece

Okinawa,
Japan

Leefstijl kompas





Voeding

- Zoveel mogelijk vers, gevarieerd en onbewerkt
- Lightproducten maken je niet lichter
- Eet minder dierlijk en meer plantaardig





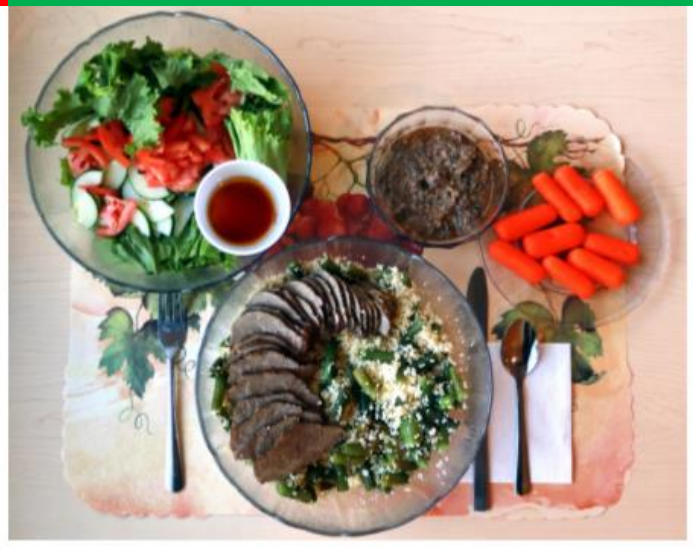
Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake

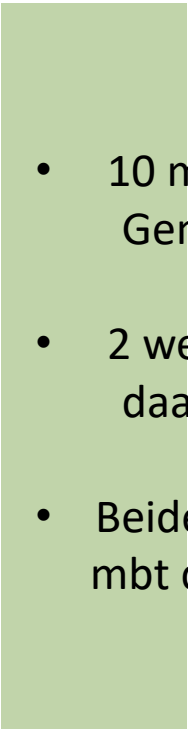
Kevin D. Hall, et al. Cell Metabolism Mei 2019 DOI: 10.1016/j.cmet.2019.05.008

**ULTRA-BEWERKTE
VOEDING**



**ONBEWERKTE
VOEDING**





- 10 mannen en 10 vrouwen opgenomen
Gemiddelde BMI 27
- 2 weken lang bewerkte voeding en
daarna 2 weken onbewerkte voeding en vv
- Beide diëten hadden dezelfde samenstelling
mbt calorieën, zout, macronutrieten.

- ➔ Bewerkte voeding: inname 500 kcal/d meer
Gewicht nam 900 gram toe
- ➔ Onbewerkte voeding: inname 500 kcal/d minder
Gewicht nam 900 gram af

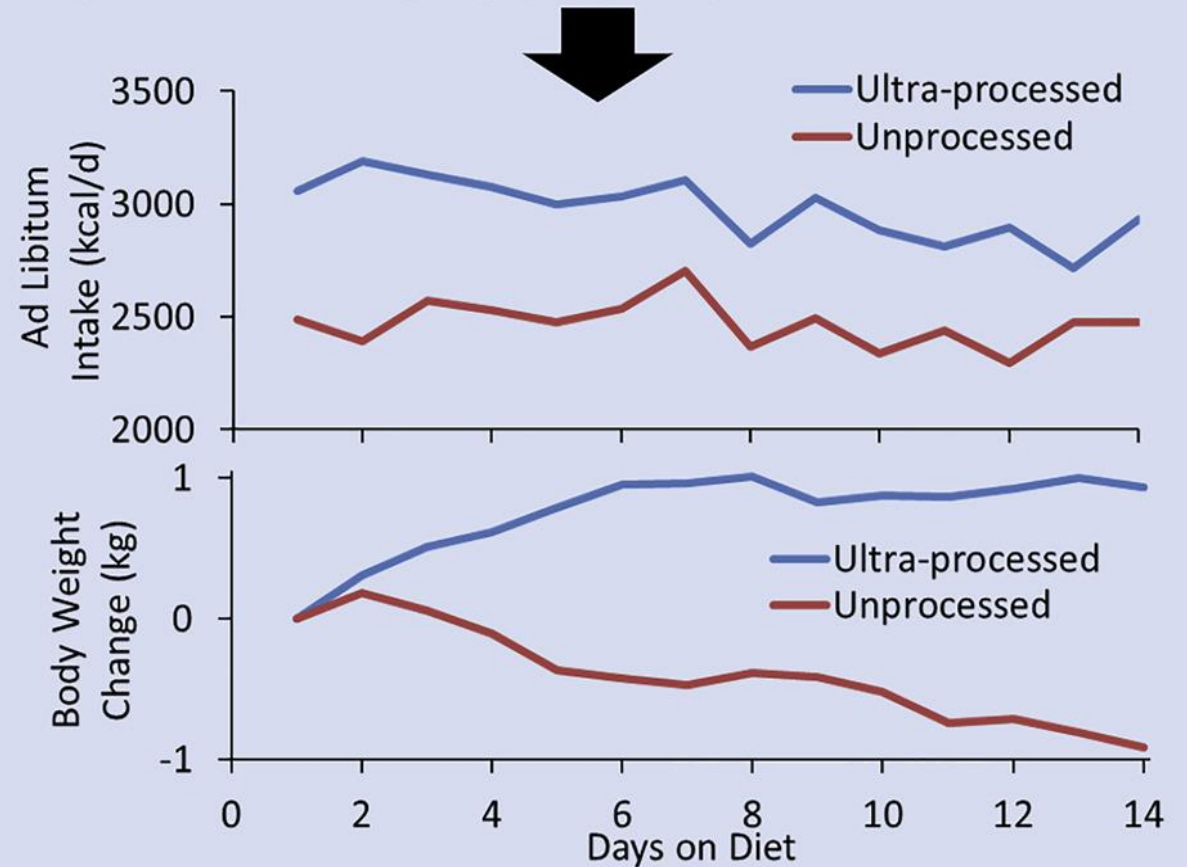
Ultra-processed Diet



Unprocessed Diet



Diets were presented in random order and matched for provided calories, sugar, fat, fiber, and macronutrients





1425g



588g



570g



385g



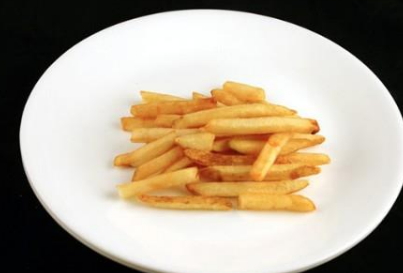
328g



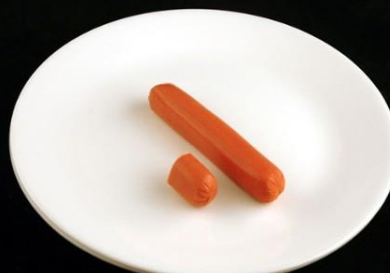
145g



75g



73g



66g



60ml



51g



41g



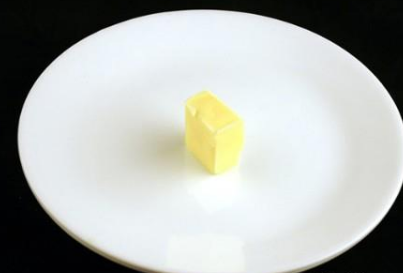
37g



34g



34g

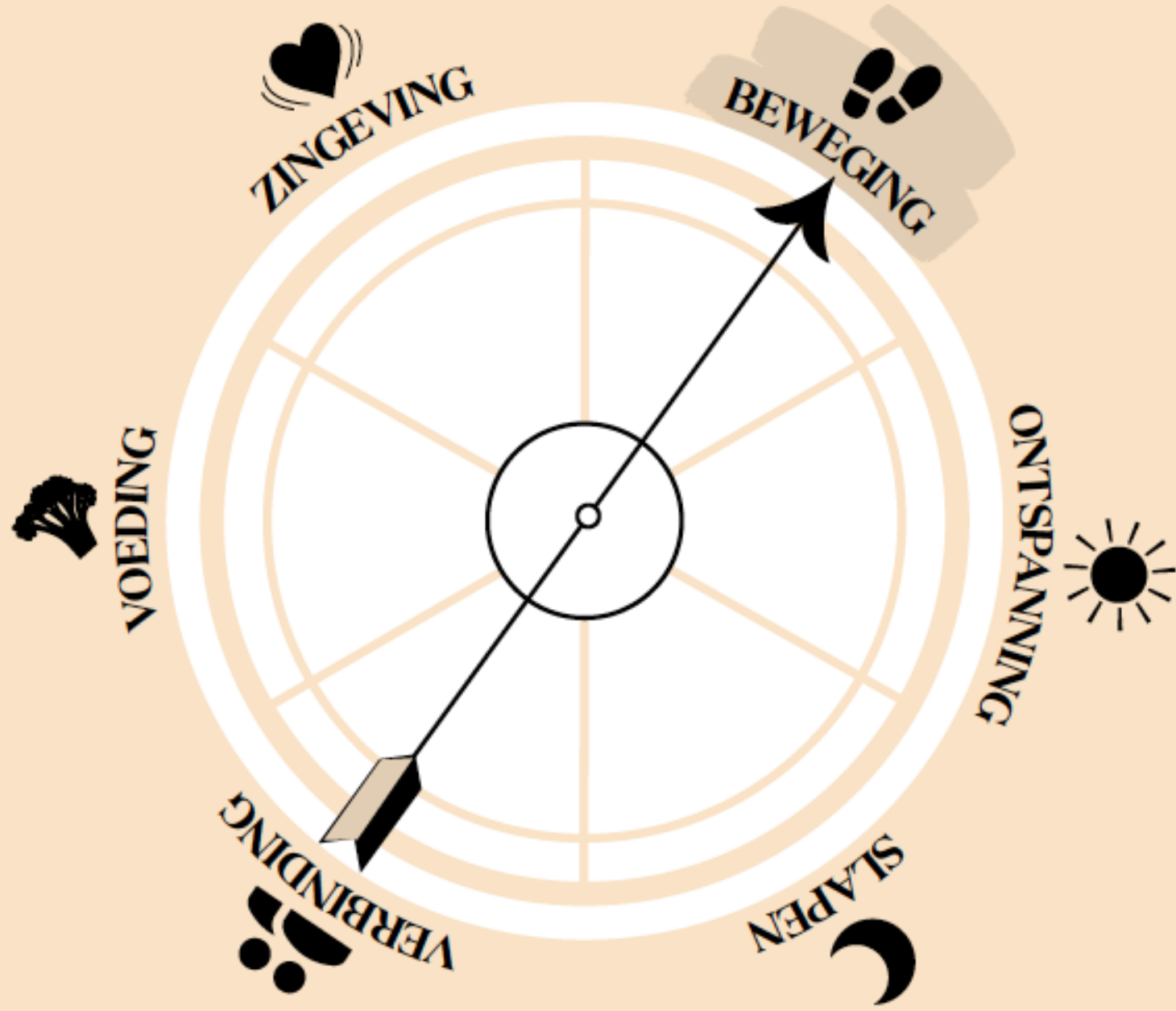


28g

Lightproducten maken je niet lichter



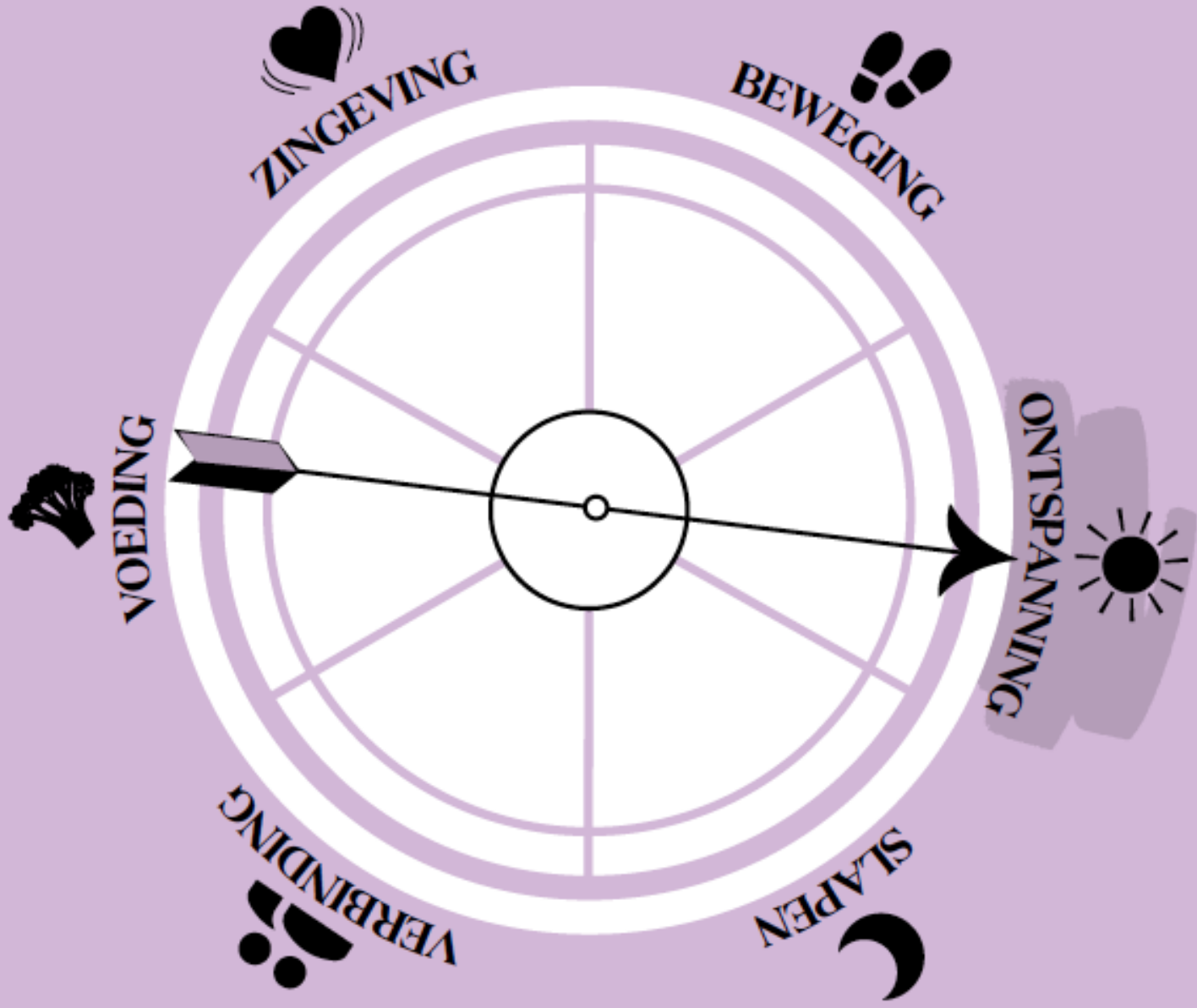
Bron: Mind over milkshakes: Mindsets, not just nutrients, determine ghrelin response. Crum, A. J. et al. *Health Psychology*



Meer beweging in de dag

- Beweeg meer
- Zit minder
- Denk aan balans , botten en kracht

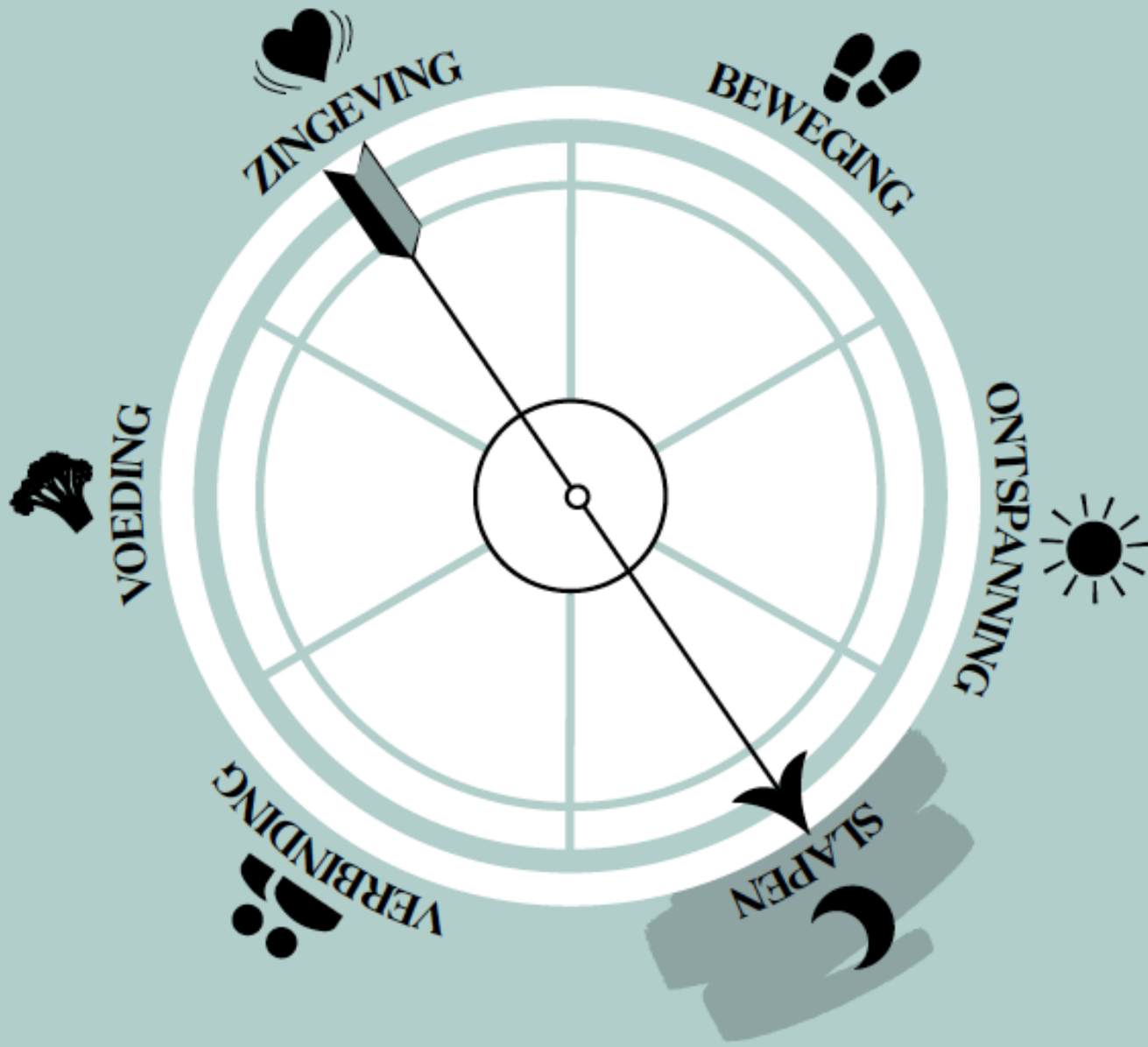




Meer rust in je dag

- Ga offline
- Elke dag momenten van rust
- Ga niksen

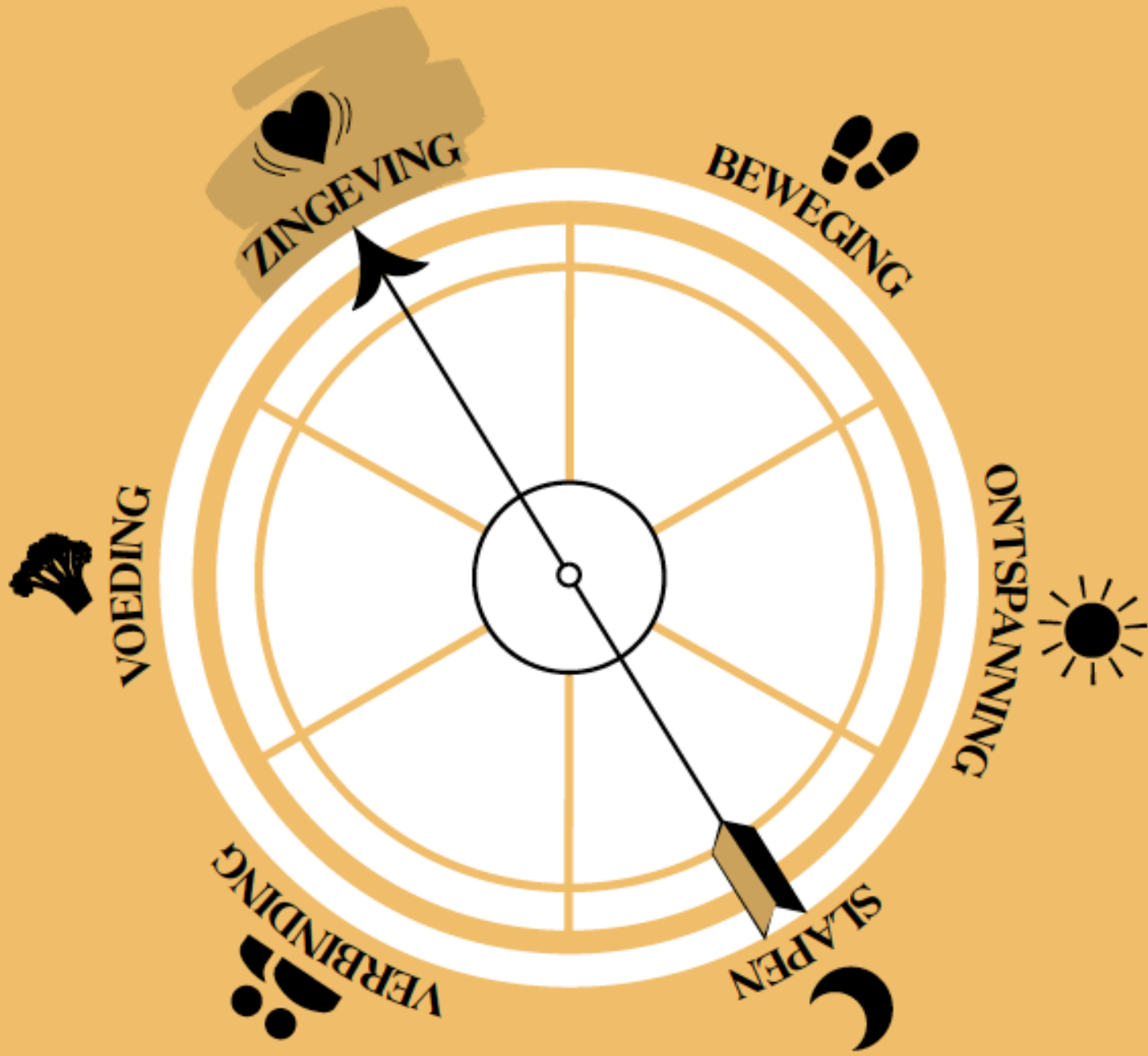




Slaap beter

- Beweeg overdag voldoende
- Bouw de dag rustig af
- Zorg voor regelmaat

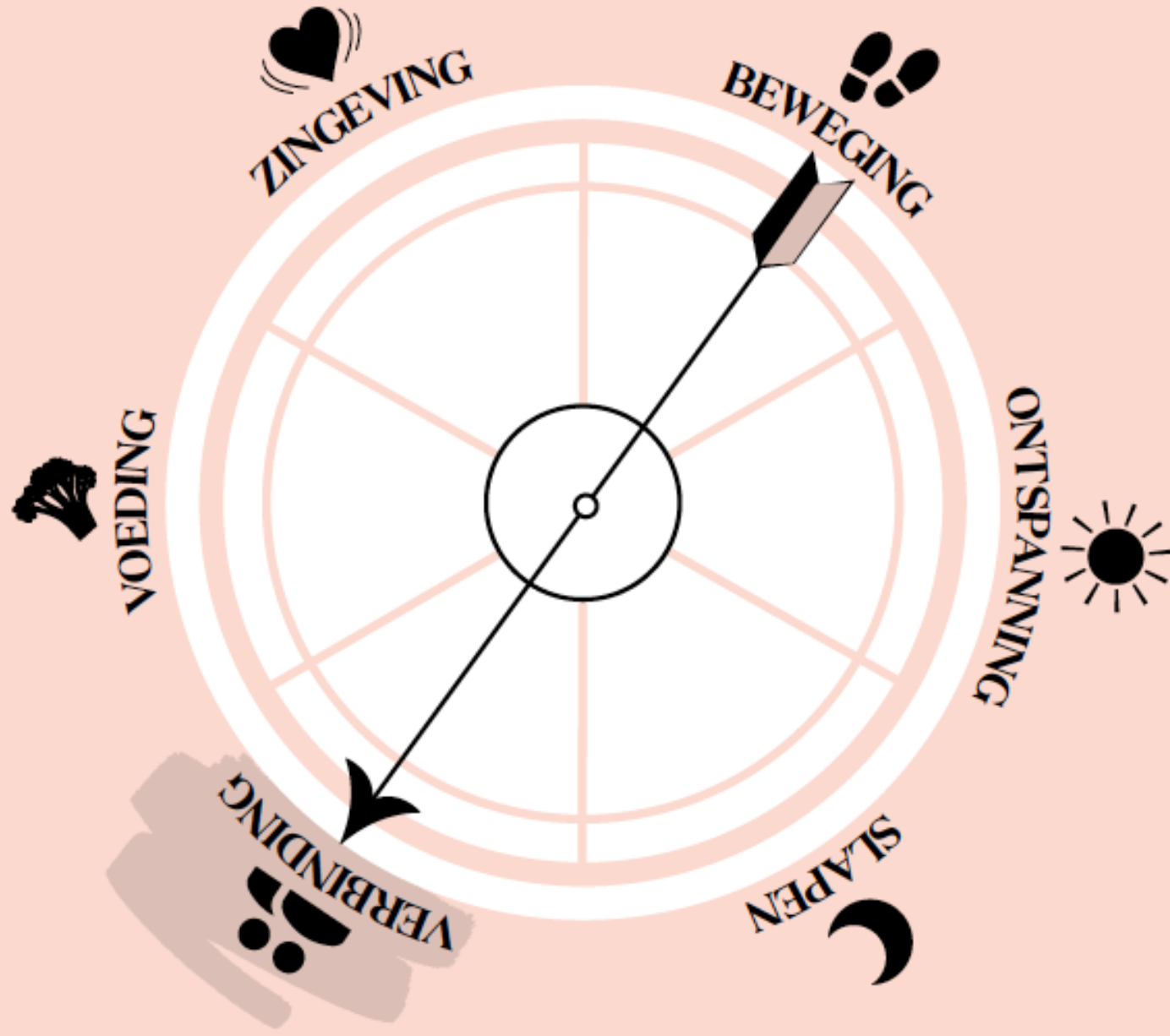




Wat geeft jouw leven betekenis?

Wat geeft jouw leven zin
en wat geeft jou zin in het leven?





Verbinding

Eigen zuurstofmasker eerst

Iedereen wil graag:
ergens bij horen
gezien worden

Wie is voor jou echt belangrijk?



Stop met roken

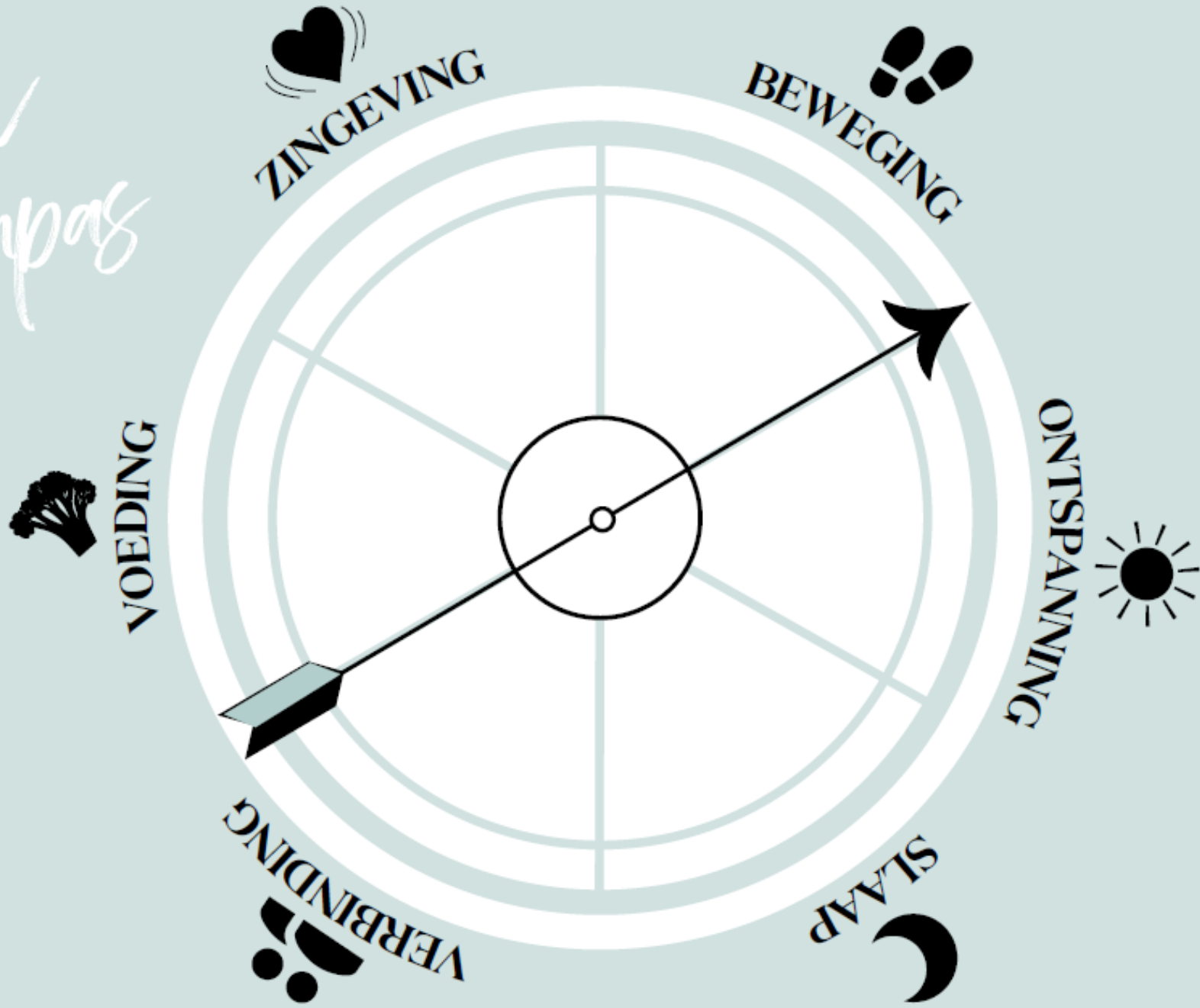
**dokter
tamara**
leefstijl



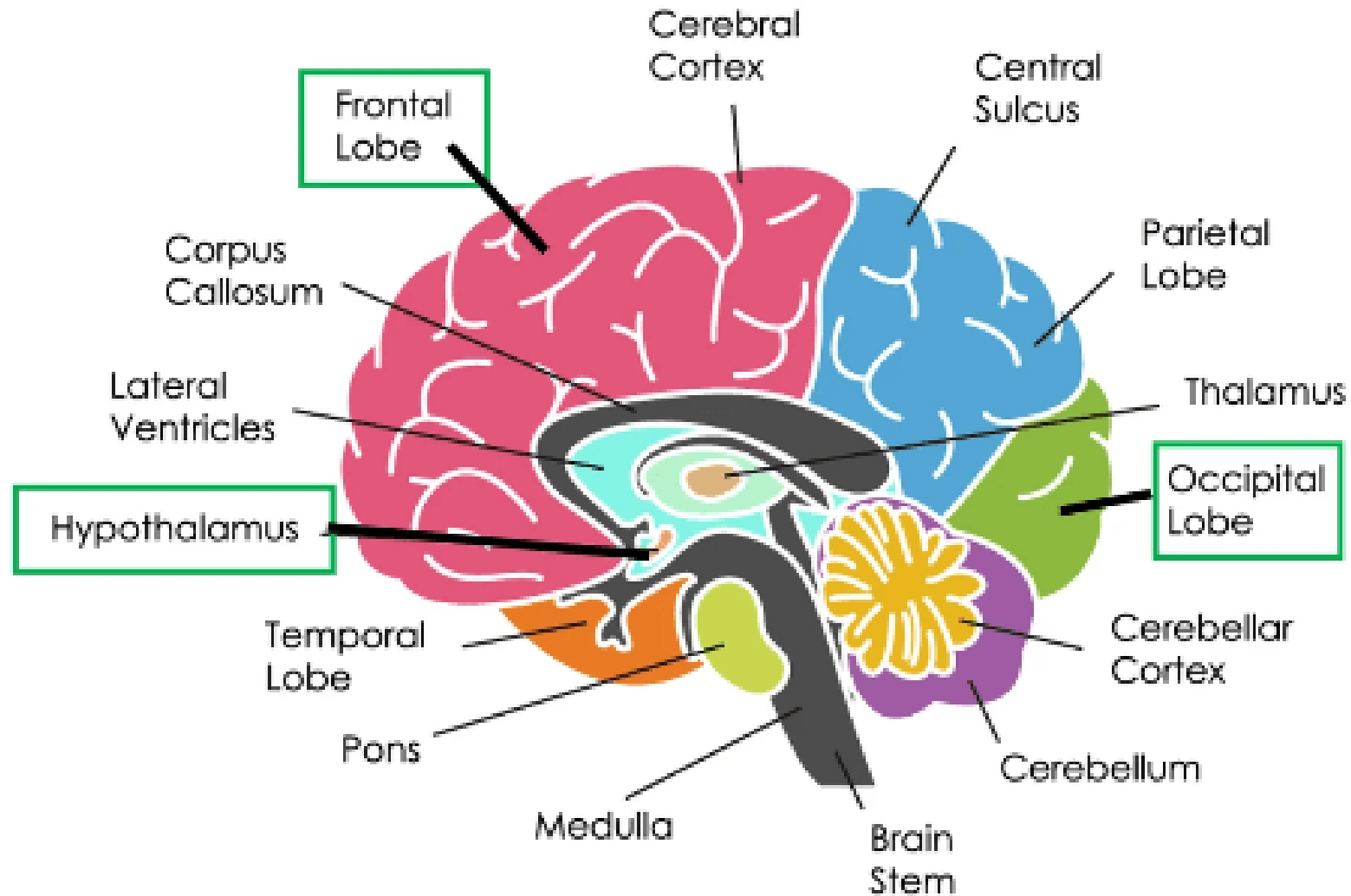
Beperk het gebruik van alcohol



Leefstijl kompas



Leer je brein kennen



Hoe reageert je brein?



- Voedsel is schaars
- Voorkeur voor vet en zoet
- Zoveel mogelijk energie sparen
- Overal is gevaar

dokter tamara

leefstijlprogramma



- 10 weken lang modules
- Weekmenu's
- Maandelijks online spreekuur
- Community
- Kenniswebinars met experts
- 1 Jaar lang toegang

Wat wil je anders?

- Normale prijs 99 euro
- Vergoed aanvullende verzekering
- Gaat niet van het eigen risico af
- Gratis Leefstijlpakket

→ Alle deelnemers mogen kosteloos meedoen

