

Chivo opleidingen 2016

Functioneel Voeden – Dag 5

BOvV
Beroepsorganisatie voor VitaalFittes Professionals

CHIVO
Vernieuwingsimpuls

Agenda

- Samenvatting module Functioneel Voeden
 - ViVo aanpak
 - Casuïstiek
 - Fabels

CHIVO
Vernieuwingsimpuls

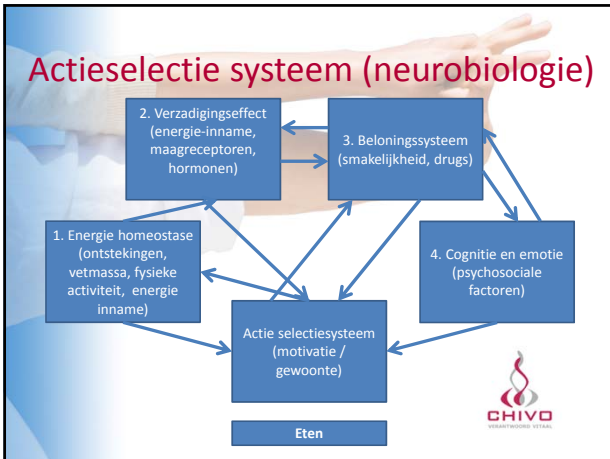
ViVo aanpak

- Liefde voor het leven bijbrengen en daarom cellen voeden
- Eet gevarieerd
- Geen dingen eten waar je niet tegen kunt
- Herstel lichaamsgevoel
- Werk biopsychosociaal

1. Essentiële vitamines & mineralen
2. Essentiële eiwit
3. Werkzame ingrediënten & volle granen
4. Vezels
5. Lage energie dichtheid
6. Vloeibare calorieën
7. Combinaties vet, suiker & zout
8. Smaakversterkers & -vervangers

Cellen
Maag
Mond

CHIVO
Vernieuwingsimpuls



Actieselectiegroep 1: Homeostase

- Ontbreken er productgroepen?
- Eet iemand gevarieerd genoeg?
 - Kleuren (brood, groente, fruit, vlees)
 - Lust wel, eet niet
 - Wat eet je elke dag / elke maaltijd?
- Hoe is gewichtsverloop afgelopen 2 maanden?
 - Wat merk je aan je favoriete broek?
- Lichaamsgevoel
 - Eet je wanneer je honger hebt?
 - Drink je wanneer je dorst hebt?

Actieselectiegroep 2: Verzadiging

- Eet je voldoende eiwit per kg lichaamsgewicht
 - Couch potato (1,0 g)
 - Afslanken (1,6 g)
 - Aankomen (1,3 – 2,0 g)
 - Veganist (voorgaand doel x 1,3)
- Genoeg vezels (30-40 g per dag)
 - Groente, fruit en volgranen / volkoren
- Verminder caloriedensiteit (maagstretch)
- Kauw je wel voldoende?

Actieselectiegroep 3: Genot

- Eet je wanneer je geen honger hebt?
- Pas portiecontrole toe
- Slank je saai
 - Vereenvoudig combinaties per maaltijd
 - 1 product per maaltijd (5-6 maaltijden p/d)
 - Minimaliseer variatie (week lang hetzelfde)



Actieselectiegroep 4: Psychosociaal

- Niet stigmatiseren (leidt vaak tot meer eten)
- Wilskracht is overschat (liever mindless goed)
 - Zien doet eten
 - Werp obstakels op
 - Multitasken is meer eten
 - Psychofysica
- Positieve én negatieve emoties kunnen leiden tot meer eten
- Zorg voor een plan, houd je aan het plan
- Leer (functioneel) coachen



Referentiemaaltijd

- Klassikaal: Coach / client → Anamnese
- Inventariseren
 - Productgroep (voedingsscan / vivo vlakken)
 - Kleuren (vlees, groente, brood)
 - Wat lust je wel, maar eet je niet (verschillende tijden)
 - Wat eet je elke dag of bij elke maaltijd?
 - Bereiding (koken / bakken / fritureren / rauw / kant-en-klaar / wat smeer je / proeven en eten tijdens bereiding)
 - Portiecontrole



Casuïstiek algemeen

- Wat wordt het voedingsadvies / plan
- Wat voor huiswerkopdrachten
- Gedragstips



Casus: Resultaatgericht

- Bruid
 - Wil in 12 weken in trouwjurk passen
 - Moet twee kledingmaten minder (46->40)
 - Werkt voltijd kantoorbaan, heeft stress van huwelijk organiseren
 - Speelt 1 keer per week tennis
 - Reist vooral per auto
 - Lengte 1,70 bij 90 kg



Van Porto naar Santiago de Compostella

- Persoon weegt 90 kg
- Totaal 118 km 6 dagen van hostel naar hostel waar ze vooral (gedroogd) vlees en rijst serveren
- Onderweg zijn er dorpjes met wat winkels en een dorpskraan
- 10 kg rugzak (lunch + water meenemen (3 L) en tussendoor)
- 1 dag aan eten extra meenemen voor noodgevallen
- Hoeveel kcal per dag?
- Compact voedsel (grammenjagen)
- Natuurmens: Hoe kom je groente en eiwit?



Ultra survivalrun (USR) 2016

- Teams van 7 leden en 4 mensen assistentie
 - Voedingsschema voor vrouw 65 kg
- 3 dagen met tien races van 2-3 uur
- Van Leeuwarden naar Beltrum
- Parcours en HIBA's nog onbekend
- Ga uit van lopen (4 uur / 8-10 km/pu) en klimmen (2 uur vergelijkbaar met zwemmen)



Fabels

- Maak 3 groepen (A, B en C) en produceer per groep 10 fabels
 1. Biologisch eten
 2. Afslanken
 3. Gezond eten
- 10 minuten fabels produceren
- A presenteert 5 fabels, B probeert deze te weerleggen, B presenteert, etc.



Samenvatting

- Energiebalans is in haar elegante eenvoud, toch zeer complex en leidend bij gewicht
- Voeding is emotie en gedrag en sturen op gedrag is daarom belangrijk bij begeleiding
- Voeding is vooral voorkeur en deze moet je kunnen vertalen naar een verantwoord macro- en micronutriëntenbasis
- Het beste dieet is het dieet dat men kan volhouden



Waardevol

- Op dag 1 vroegen we wat voor jou de moeite van het hierheen komen waard was.
 - Heb je dat gekregen
 - Was het anders dan verwacht
 - Vond je iets anders waardevoller?
- Interview elkaar en sluit de cirkel met de laatste 'Wat vond je waardevol!'



En nu...

- Deelnamecertificaat
- Toets 50 multiple-choice vragen in 2 uur tijd, vanaf maandag voor vier weken
- Alunet aspirant (15 euro per maand)
 - 2 clinics per jaar, waarvan 1 FV specifiek
 - Altijd de meest recente syllabus
 - Toegang tot Kennisartikelen
- Andere modules zoals Trainen/Coachen
- Facebook (Café Chivo & MFV)
- BOvV aspirant lidmaatschap (bovv.nl)



Einde