

Deze mensen behaalden succes met De hormoonfactor

“Ik heb elk denkbaar afvalprogramma en dieet geprobeerd, zonder blijvend effect. Totdat ik de hormoonfactor ontdekte. Nu ben ik 35 kilo lichter. Jammer dat ik het belang van hormonen niet 20 jaar eerder heb ontdekt.”

Carmen Gonsalves, eventmanager

“Mijn lijf is geworden zoals ik het altijd heb gewild, met een strakkere buik en borst. Bovendien wordt mijn huid nog mooier en voel ik mij energiever.”

Mari van de Ven, kapper en visagist

“Hoewel ik geen overmatig overgewicht had, smolt het buikje week na week. Het resultaat is verbluffend.”

Onno Hoes, politicus

“Ik ben niet gek, onsportief, of een vreetzak of slaphanger: er is een hormonale oorzaak voor mijn overgewicht en daar is iets aan te doen. Toen ik dat ontdekte, kon ik wel janken van geluk.”

Laetitia de Haas, voormalig Big Diet-kandidaat

“Ik ben goed afgevallen, maar het belangrijkste is dat ik me een stuk lekkerder voel.”

Cees Breederveld, arts en oud-directeur van het Nederlandse Rode Kruis

Nu jij nog!

Ik draag dit boek op aan al die mensen die jaren hebben geploeterd met pogingen om af te vallen en nog steeds te zwaar zijn en zich niet fit voelen – alleen maar omdat ze nog nooit van de cruciale hormoonfactor hebben gehoord.

Ir. Ralph Moorman

DE HORMOON FACTOR

IR. RALPH MOORMAN



www.cocobooks.nl

1e druk, september 2009
Herziene 20e druk, maart 2022

©2022 Uitgeverij CocoBooks, Amsterdam
Alle rechten voorbehouden

Ontwerp: Bruno Heemskerk
Redactionele begeleiding: Pim Christiaans
Eindredactie: Astrid Zwart
Foto's recepten en recepten: Simone van den Berg
Supplementenadvies: Drs. Ewoud van de Brug

ISBN/EAN 9789079142279 /NUR 860

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Voorwoord

Hormonen spelen een grote rol in gezondheid en gewicht. Begrip over wat er allemaal mis kan gaan met onze hormonen is daarom belangrijk, maar nog belangrijker is het om de hormonale harmonie te bewaren. Dat lijkt moeilijk, maar dat is het niet. Het gaat dan ook niet om het volgen van hongerdiëten, het eten van gezond-maar-niet-lekker-producten of het lopen van marathons, want dat is allemaal niet nodig. Bovendien houdt nagenoeg niemand dat vol. Ralph Moorman bied je met 'De hormoonfactor' een evenwichtig totaalpakket beschermen-de maatregelen op het gebied van voeding, beweging, slaap en het voorkomen van chronische stress.

Wat is het verband tussen hormonen en gezondheid? Onze omgeving bestaat uit al die dingen die we voelen, horen, zien, proeven en ruiken. Het contact met de omgeving verloopt via sensoren. De bekendste hiervan zijn onze vijf zintuigen. Maar we zitten letterlijk vol met 'zintuigen'. We zijn ons niet bewust van de werking van deze sensoren, maar ze houden ons lichaam constant aangepast aan onze omgeving. Via de sensoren herstellen we de disbalansen die door de omgeving worden veroorzaakt. Niet toevallig bevinden de sensoren zich in grote aantallen in de grensvlakken met onze omgeving zoals in onze huid, lon-

gen en ons maagdarmkanaal. De informatie die de sensoren over de omgeving opvangen, wordt onder meer door hormonen aan andere weefsels en vooral aan onze hersenen doorgegeven. De hersenen communiceren op hun beurt weer met de andere organen en ook dat gaat onder meer via hormonen. Reeds vóór onze alvleesklier de glucose uit onze voeding in het bloed heeft bemerkt, is dit orgaan via hormonen in het maagdarmkanaal op de hoogte gesteld van wat er gaat komen. Hormonen zijn dus onmisbaar voor de communicatie tussen de cellen en organen.

Het moge duidelijk zijn dat een sterke verandering van onze omgeving de harmonie tussen de hormonale berichten in ons lichaam op eenvoudige wijze kan verstoren. Dat is wat velen van ons is overkomen. Wij zijn allemaal een product van een omgeving die honderdduizenden jarenlang gedictieerd is door de natuur, toen onze voorouders zich nog jagend en verzameland in leven hielden. Ja, ook ons genetisch materiaal is hiervan een product. 'Pas' tienduizend jaar geleden begonnen we landbouw te bedrijven en vanaf deze landbouwrevolutie zijn we de natuur in steeds rapper tempo naar onze hand gaan zetten. Deels is dat gunstig, want we leven nu langer dan ooit, onder meer vanwege het uitbannen van hongersnoden en infectieziektes. Maar

sinds de landbouwrevolutie hebben we ook in toenemende mate nieuwe (typisch 'Westerse') ziektes geïntroduceerd. Deze hebben vooral het aantal jaren dat we in gezondheid leven bekort. Inzicht in de fouten die we de afgelopen tienduizend jaar hebben gemaakt in onze voeding en leefwijze is dus van groot belang om gezond oud te worden. Hoe kunnen we gezond blijven in een omgeving die niet meer goed aansluit bij ons jager-verzamelaarslichaam? Dat is precies waar Ralph het in dit boek over heeft.

Ralph bepleit in 'De hormoonfactor' een leefstijl die de hormonale verstoring kan herstellen. Wie deze leefstijl aanleert en een onderdeel van zichzelf maakt, wil op een gegeven moment niet meer anders.

Prof. dr. Frits A.J. Muskiet.

Emeritus hoogleraar Pathofysiologie en
Klinisch Chemische Analyse
Universitair Medisch Centrum Groningen

Inhoud

Inleiding Eindelijk een methode die je blijvend fit en slank maakt!.....	8
Eerste stap Maak je eigen goeroemasterplan.....	14

DEEL 1 HOE HORMONEN JE FIGUUR BEÏNVLOEDEN

01 Te zwaar? Het zijn de hormonen!	18
02 Hoe gezonde hormonen je slank én fit houden.....	20
03 De 9 belangrijkste hormonen voor een slank figuur	23
04 Wat er allemaal mis kan gaan met je hormonen.....	27
05 Waarom je op latere leeftijd sneller aankomt.....	32

DEEL 2 HET HORMOONFACTORPROGRAMMA

06 Doe de test: welke hormonen zijn uit balans?.....	38
07 Verminder stress en krijg een beter figuur	45
08 Leef volgens het ritme van je hormonen.....	49
09 Breng je hormonen in balans met supplementen.....	52
10 Hormoonsuppletie	55
11 Trainen voor minder vet en meer spieren	57
12 De hormoonfactor-workout.....	62

DEEL 3 HET HORMOONBALANSDIEET

13 De 14 basisregels van het hormoonbalansdieet	70
14 Hormoonbalansrecepten.....	87
15 Weekmenu's.....	140
Laatste stap Besef: nobody's perfect, zelfs ik niet.....	142

BIJLAGEN

Symptomen van hormonale problemen.....	145
Bronnen	148
Trefwoordenregister.....	156
Dankwoord	162



INLEIDING

Eindelijk een methode die je blijvend fit en slank maakt!

Vraag jij je ook af waarom zoveel mensen proberen af te vallen en waarom zo weinig mensen daarin slagen? En dat als het wel lukt, waarom het succes dan meestal maar van korte duur is? Is het jou ook opgevallen dat de één zich helemaal vol kan eten zonder aan te komen terwijl de ander dik wordt door alleen maar naar eten te kijken? Begrijp jij ook niet waarom je sneller aankomt naarmate je ouder wordt? Vind jij het ook een raadsel dat als je afvalt, het vet op de buik of juist op je benen als laatste – of helemaal niet – verdwijnt? Allemaal vragen die onderdeel zijn van de complexe gezondheidspuzzel waar al decennialang aan gewerkt wordt. Met de hormoonfactor heb ik een belangrijke ontbrekende schakel gevonden.

Het hormoonfactorprogramma dat ik heb ontwikkeld, is de bijpassende oplossing. Het principe is eenvoudig: zijn je hormonen uit balans, dan gaat het mis met je gewicht. Door je hormonen terug in evenwicht te brengen, val je gemakkelijker af. Bij 'hormonen' denken de meeste mensen eerder aan seks, de menstruatiecyclus, de overgang en agressie bij mannen dan aan gewicht en vetverdeling. Toch spelen ze ook op dat gebied een cruciale rol. Hormonen bepalen namelijk je eetlust, de snelheid waarmee je vet verbrandt en de opbouw van spiermas-

Onze moderne levensstijl brengt je hormonen echter uit balans.

Als je hormonen uit balans zijn...

... ga je meer eten,

... worden calorieën meer als vet opgeslagen,

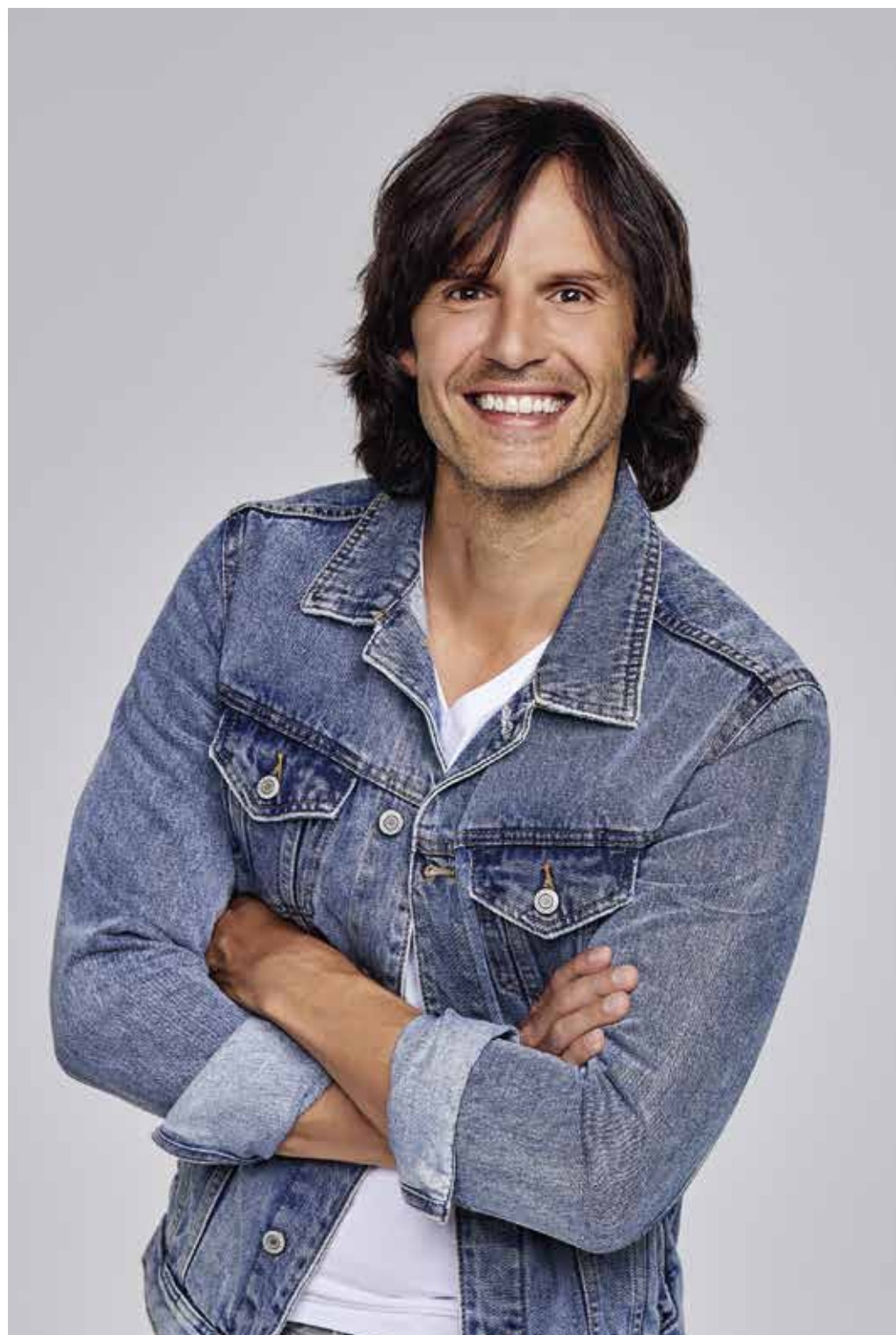
... slinkt je spiermassa,

... vermindert de vetverbranding.

En dán word je dik.

Waarschijnlijk heb je via de media, op het fitnesscentrum en op verjaardagen allerlei tips gekregen over hoe je moet afvallen. Iedere keer komt dan hetzelfde verhaal naar voren: als je meer calorieën verbruikt dan je inneemt, verlies je gewicht. Eet minder, beweeg meer, dan val je vanzelf af. Dit klinkt logisch en is theoretisch wel waar, maar in de praktijk werkt het toch net even anders. Als je veel minder gaat eten en als een dolle gaat sporten, is de kans inderdaad groot dat je afvalt. En daarna weer aankomt... Weinig eten en veel bewegen vereist namelijk een ijzeren discipline die maar weinigen lang kunnen volhouden. Dit leidt tot compensatiegedrag, waardoor er op de langere termijn juist meer gegeten wordt.

Bovendien zal bij een te streng regime het overlevingsmechanisme van het lichaam ingrijpen via hormonale veranderingen. Deze veranderingen veroorzaken een vertraging van de stofwisseling, spieraafbraak en een toenemend hongergevoel. Je kunt op je vingers



natellen dat dit een blijvend resultaat in de weg staat.

Wist je dat mensen die vaak een streng dieet volgen, op de lange termijn meer aankomen dan mensen die hun leven lang eten wat ze willen? Als je naar een permanent ideaal gewicht en een goede gezondheid streeft, is het zaak eerst je hormonen in evenwicht te brengen. Alleen met evenwichtige hormonen kan je lichaam optimaal functioneren. Naast het makkelijker maken van gewichtsbeheersing kunnen gebalanceerde hormonen nog veel meer voor je doen. Als je hormonen in balans zijn heb je veel energie, je huid straalt, je haren groeien goed, je immuunsysteem werkt zoals het hoort, je herstelt snel van inspan-



De succesvolle interieurontwerper **Eric Kuster** bewijst dat je ook gezond kunt leven als je voor je werk de hele wereld rondreist. 'Ik ben al meer dan twaalf jaar in topvorm door de hormoonfactorleefstijl.'

ning, je slaapt goed, je zit lekker in je vel... en nog veel meer!

Het hormoonfactorprogramma kan ook bij allerlei typische hormonale klachten ingezet worden. Denk aan overgangsklachten, menstruatieproblemen, een onregelmatige cyclus, insulineresistentie, schildklierproblemen, 'bijnieruitputting' en een verminderde potentie. Ook kunnen klachten op het gebied van de huid, de luchtwegen en de darmen ermee aangepakt worden. Nu denk je misschien dat je allerlei gekke dingen moet doen of enge pillen moet slikken om je hormonen onder controle te krijgen. Geen paniek, want de juiste voeding, stressmanagement en uitgekiende workouts doen het werk in het hormoonfactorprogramma. Je hoeft daarbij niet enorm af te zien en honger te lijden.

Het hormoonfactorprogramma heeft drie belangrijke pijlers:

- Voeding: niet op een streng rantsoen maar béter eten.
- Beweging: niet veel maar wel ánders sporten.
- Stress: maak je niet dik!

Als je hormonen in evenwicht zijn, is het makkelijker een gezonde leefstijl vol te houden en is de kans op goed resultaat op de lange termijn groot. Het is daarom zaak je hormonen goed te leren kennen, zodat je met ze samen kunt werken. Als je met een verkeerd dieet je hormonen uit balans brengt, ga je er als het ware de strijd mee aan. Die win je nooit. Als je al resultaten behaalt door tegen je hormonen in te gaan, zijn ze van korte duur. Voor je het weet ben je weer terug bij af. Houd je je hormonen te vriend, dan mag je op mooie, permanente verbeteringen rekenen. Studie na studie bewijst het en ik heb het bij talloze cliënten zien gebeuren. In dit boek leg ik je stap voor stap uit hoe je je hormonen voor je kunt laten werken.



Beauty-ondernemer **Monique Hugen** heeft door de hormoonfactorleefstijl niet alleen meer energie en een beter figuur gekregen: 'Ook mijn huid is ervan gaan stralen.'

* Hoe ik het belang van een gezonde leefstijl ontdekte

Toen ik voor het eerst over gezondheid ging nadenken, was ik een jaar of zeven. Ik ging als kind vaak naar de dieren tuin met mijn vader, die toen biologieleraar was. Wijzend naar verschillende dieren, vertelde hij mij over de evolutie, genen, darmflora, maar ook over regelstofjes zoals hormonen. Hij leerde me vooral over de wijsheid en intelligentie van de natuur. Hij vertelde me hoe allerlei organismen zich konden aanpassen aan de meest uiteenlopende omstandigheden. Zo kunnen er beesten en beestjes overleven onder water, boven water, onder de grond, in de boomtoppen, in de vrieskou en in de hitte. Het is echter heel eenvoudig om de natuur te

verstoren en uit evenwicht te brengen. Mijn vader legde uit dat als de dieren in de dieren tuin niet precies de juiste voeding kregen, en niet op precies de juiste manier gehuisvest werden, ze zouden weggwijnen.

Door de krachten van de evolutie waren de chimpansees, de leeuwen, de ijsberen, zeehonden, papagaaien en slangen in de loop van duizenden jaren precies aangepast voor het stukje van de aarde waar ze in het wild hadden geleefd. De kleinste afwijking zou al voor een verstoring van hun gezondheid zorgen, wat zich onder meer kon uiten in hormonale problemen. Het was de kunst de natuurlijke leefwijze en leefomgeving van de dieren zo goed mogelijk na te bootsen.

Door de uitstapjes met mijn vader naar de dieren tuin kreeg ik een cruciaal inzicht: ook de mens is door de wetten van de evolutie over een periode van honderdduizenden jaren aangepast aan een natuurlijke omgeving en leefwijze. Ons lichaam is gemaakt om de hele dag buiten te zijn en te jagen en verzamelen. Onze spijsvertering is afgestemd op voeding rechtstreeks uit de natuur: vruchten, wortels, knollen, bladeren, vissen, klein en groot wild.

Als je gezond wil leven, moet je denken als een dierenverzorger die dieren in de dieren tuin wil laten floreren. Hoe kun je de natuurlijke leefomgeving, voeding en leefwijze van de jager-verzamelaar zo goed mogelijk nabootsen? De mens staat qua voeding en leefstijl inmiddels mijlenver van zijn oorspronkelijke leefmilieu af. Vooral in de afgelopen tweehonderd jaar hebben we zelf onze leefomgeving, voeding en leefstijl radicaal veranderd ten opzichte van de millennia daarvoor. Onze genen en onze hormonen hebben zich nog lang niet kunnen aanpassen aan een zittend bestaan, supermarktvoeding en tompoezen vol met suikers en kleur-, geur- en

smaakstoffen. Dat zoveel mensen met allerlei lichamelijke klachten en ‘welvaartsziekten’ kampen, verbaast mij dan ook niet.

Voor mij is gezond leven altijd vanzelfsprekend geweest. Van mij zal je dan ook geen indrukwekkend wonderverhaal horen over hoe ik ooit te dik en ziekelijk was, het licht zag en vervolgens in topvorm kwam. Gezond leven is mij letterlijk met de paplepel ingegoten en ik ben altijd slank, fit en sportief geweest. In de sport heb ik mijzelf op allerlei manieren uitgedaagd. Zo heb ik marathons gelopen en aan atletiek gedaan, maar ook heb ik meegedaan aan een natural bodybuilding-wedstrijd. Dat laatste wil zeggen: bodybuilding zonder anabole steroïden.

In de periode die ik met bodybuilding bezig was, heb ik veel geleerd over hormonen – vooral in negatieve zin. Zoals je wellicht weet, wordt er in het wereldje van de krachtpaters veel gebruik (of misbruik) van synthetische hormonen gemaakt om de spiergroei te boosten.

De mensen die dat doen, nemen grote risico's met hun gezondheid. Door kunstmatige hormonen te slikken, smeren en spuiten, brengen ze hun eigen hormonen uit balans en kunnen zij vitale organen zoals het hart en de lever beschadigen. Hoewel ik zonder riskante hulpmiddelen zoveel mogelijk spieren probeerde te kweken, ging het ook wel eens mis met mijn hormonen. In mijn streven naar meer spiermassa en een extreem laag vetopcentage, volgde ik strenge diëten en Spartaanse trainingsschema's. Zo verstoorde ik mijn hormonale evenwicht. En als je je hormonen tegen je in het harnas jaagt, vraag je om problemen. Mijn lichaam begon te protesteren met kwalen en energiedips. Dit was voor mij een enorme eyeopener. Ik ging mij meer en meer verdiepen in hormonen, voeding en leefstijl.



Gerda van Dijk heeft tien jaar geleden de hormoonfactorleefstijl stap voor stap ingevoerd en volgt nu de richtlijnen volgens de 80/20-verhouding. 'Ik ben zo enthousiast over het resultaat dat ik anderen ben gaan helpen als hormoonfactorcoach.'

Na de middelbare school ging ik levensmiddelentechnologie aan de Wageningen Universiteit studeren, met sportvoeding als specialiteit. Naast mijn studie begon ik mijn kennis over voeding, hormonen en leefstijl over te dragen als personal trainer. Om mijn kennis verder te verdiepen, haalde ik verschillende Amerikaanse certificaten op het gebied van sport en voeding en volgde ik artsenseminars over hormonen en gezondheid. Al tijdens mijn studie viel het mij op dat de leefstijladviesen die je in de media hoort, ver achterlopen bij de ontwikkelingen in de wetenschap. Terwijl de voedingsautoriteiten zich nog steeds bezighouden met 'blind'

calorieën tellen, zitten vooruitstrevende wetenschappers al lang op het veelbelovende spoor van de hormonen. Daarom heb ik het hormoonfactorprogramma ontwikkeld voor de mensen die ik als coach begeleid. Het is niet alleen gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, maar ook op mijn ervaring met mijn cliënten en de inzichten van artsen en therapeuten met wie ik regelmatig overleg.

In 2008 heb ik mijn programma getest en verder uitgewerkt met een groep van vier mannen en vier vrouwen. Sindsdien heb ik vele honderden mensen als personal coach begeleid in hun strijd voor een betere gezondheid en een slanker figuur. Er zaten mensen bij die ontzettend weinig aten en cardio-oefeningen deden tot ze figuurlijk een ons wogen – maar toch bereikten ze geen blijvend resultaat. Deze mensen hebben door het hormoonfactorprogramma een betere mindset en hormonale balans gevonden en bereikten én behielden eindelijk hun ideale gewicht.

Tot mijn klanten horen huisvrouwen, managers, sportievelingen, workaholics, luiards, fotomodellen en televisiepersoonlijkheden. Omdat het hormoonfactorprogramma zo goed werkt, begeleid ik mijn klanten meestal maar voor een korte periode en neem ik al snel weer afscheid van ze. Voor een personal trainer is het hormoonfactorprogramma commercieel niet handig, omdat het blijvend resultaat biedt en de klant dus niet terugkomt. Precies zoals het hoort!

In 2009 was voor mij het ogenblik aangebroken om mijn programma landelijke bekendheid te geven. Dat deed ik met de eerste versie van De hormoonfactor. Het sloeg in als een bom en inmiddels is het negentien keer herdrukt. In elke nieuwe druk heb ik de laatste wetenschappelijke ontwikkelin-

gen en inzichten verwerkt. Het boek dat je nu in handen hebt, is een totale make-over van de oorspronkelijke 'De hormoonfactor', tot in de puntjes up-to-date, met (nog) meer praktisch advies over hormonen en met extra aandacht voor nieuwe hormoonbalansrecepten. In het eerste deel van dit boek leg ik je uit wat hormonen zijn en hoe zij voor optimale gezondheid kunnen zorgen. In het tweede deel bied ik je een compleet doe-het-zelf leefstijlprogramma dat rekening houdt met de cruciale hormoonfactor. Je kunt er direct mee aan de slag!

Ir. Ralph Moorman



Leen Pairon was onder behandeling voor een vertraagde schildklier. 'Door de principes van De hormoonfactor toe te passen ben ik nu klachtenvrij.' Ze helpt nu anderen met Ralphs online programma 'De kook-coach.'