

slim eten.

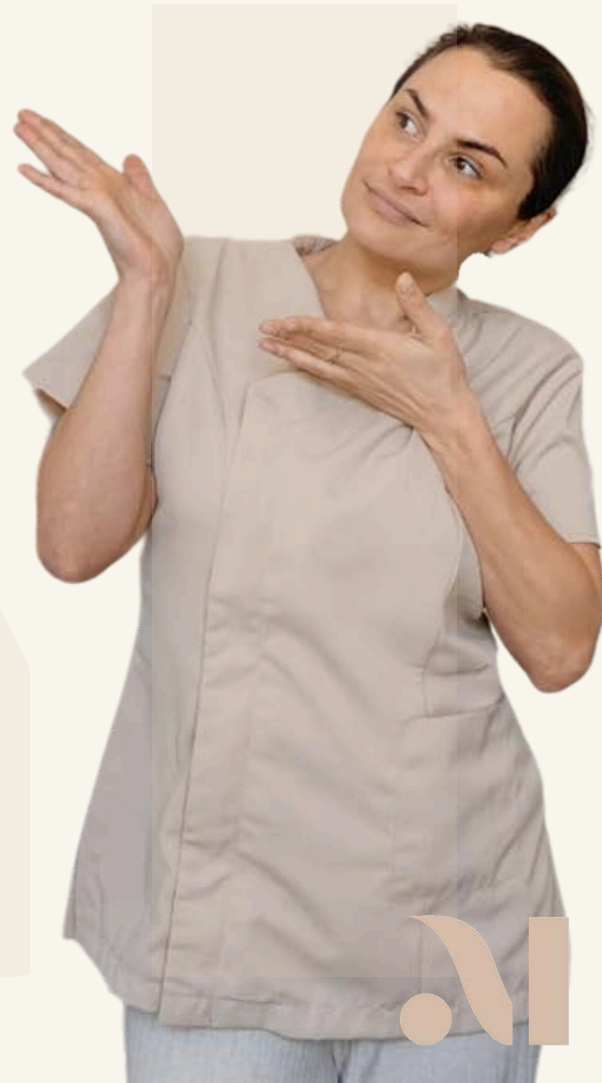
De magie van gezonde maaltijden
en een duwtje in de rug met onze technologie



MET MOUNA VAN MIO CORPO

INHOUD

- Voedingsaanbevelingen
- Dagelijkse voedingskeuzes
- De bordregel
- De portiegids
- Onze aanpak
- Onze technologie
- Onthoud de basis
- Aanbevolen supplementen
- Supplement schema
- Voorbeeld maaltijdplan
- Food Tracker
- Duurzame gewoontes creëren



VOEDINGSAANBEVELINGEN

Eet gezond met Mio Corpo

Bij Mio Corpo is ons voedingsregime eenvoudig: we worden bewuster van wat we eten. Strikte diëten zijn niet vol te houden, dus houden we het leven leuk!

We creëren nieuwe gewoonten en passen onze voeding aan, met alternatieven voor jouw cravings en guilty pleasures.

De focus ligt op het verminderen van geraffineerde suikers en vetten. Whole foods worden de basis van ons dieet.

Macronutriënten

Macronutriënten zijn voedingsstoffen die het lichaam in grote hoeveelheden nodig heeft voor energie en functioneren:

- koolhydraten: De belangrijkste energiebron voor het lichaam
- eiwitten: Essentieel voor de groei, reparatie en onderhoud van lichaamsweefsels, en de aanmaak van enzymen en hormonen.
- vetten: Een geconcentreerde energiebron, noodzakelijk voor de opname van bepaalde vitamines (A, D, E, en K) en het beschermen van organen.

Vitamine en Mineralen

Vitaminen en mineralen zijn essentiële voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft voor een goede gezondheid. Vitaminen, zoals A, C, en D, ondersteunen functies zoals immuniteit en zicht. Mineralen, zoals calcium en ijzer, zijn cruciaal voor botsterkte en zuurstoftransport in het bloed. Een gevarieerd dieet met veel groenten, fruit, volle granen, en magere eiwitten zorgt ervoor dat je voldoende van deze micronutriënten binnenkrijgt.



DAGELIJKSE VOEDSELKEUZES

Eiwitbronnen

Proteïne, ook wel eiwit genoemd, is essentieel voor de groei, reparatie en onderhoud van lichaamssweefsels. Het ondersteunt spieropbouw, enzymproductie en hormoonbalans. Goede bronnen zijn vlees, vis, eieren, zuivel, peulvruchten, noten en zaden. Elke gram proteïne levert 4 calorieën. Een gebalanceerde inname is cruciaal voor een gezond lichaam.

Eiwitten (Proteïnen):

- Functie: Essentieel voor de groei, reparatie en onderhoud van lichaamssweefsels, en de aanmaak van enzymen en hormonen.
- Bronnen: Vlees, vis, eieren, zuivelproducten, peulvruchten, noten en zaden.
- Calorieën per gram: 4 kcal.



DAGELIJKSE VOEDSELKEUZES

Verschillende bronnen van vet

Goede bronnen van vetten zijn essentieel voor energie en gezondheid.

1. Onverzadigde vetten:

- Monon- en poly-onverzadigde vetten.
- Bronnen: Olijfolie, avocado's, noten, zaden, en vette vis (zoals zalm en makreel).

2. Omega-3 vetzuren:

- Essentiële vetten die ontstekingsremmende eigenschappen hebben.
- Bronnen: Lijnzaad, chiazaad, walnoten, en vette vis.

3. Gezonde verzadigde vetten:

- In beperkte hoeveelheden.
- Bronnen: Kokosolie en pure chocolade.

Deze vetten helpen bij de opname van vitamines en ondersteunen hart- en hersengezondheid.



DAGELIJKSE VOEDSELKEUZES

Koolhydraten

Goede koolhydraten zijn essentiële energiebronnen die rijk zijn aan voedingsstoffen en vezels. Ze worden langzaam verteerd, waardoor ze een stabiele energietoevoer bieden en de bloedsuikerspiegel constant houden.

Bronnen van goede koolhydraten:

- Volkorenproducten: Volkorenbrood, havermout, quinoa, en bruine rijst.
- Groenten: Zoete aardappelen, broccoli, en wortelen.
- Fruit: Bessen, appels, en peren.
- Peulvruchten: Linzen, kikkererwten, en zwarte bonen.

Deze koolhydraten ondersteunen een gezonde spijsvertering, geven langdurige energie en bevorderen een evenwichtige bloedsuikerspiegel.



DE BORDREGEL

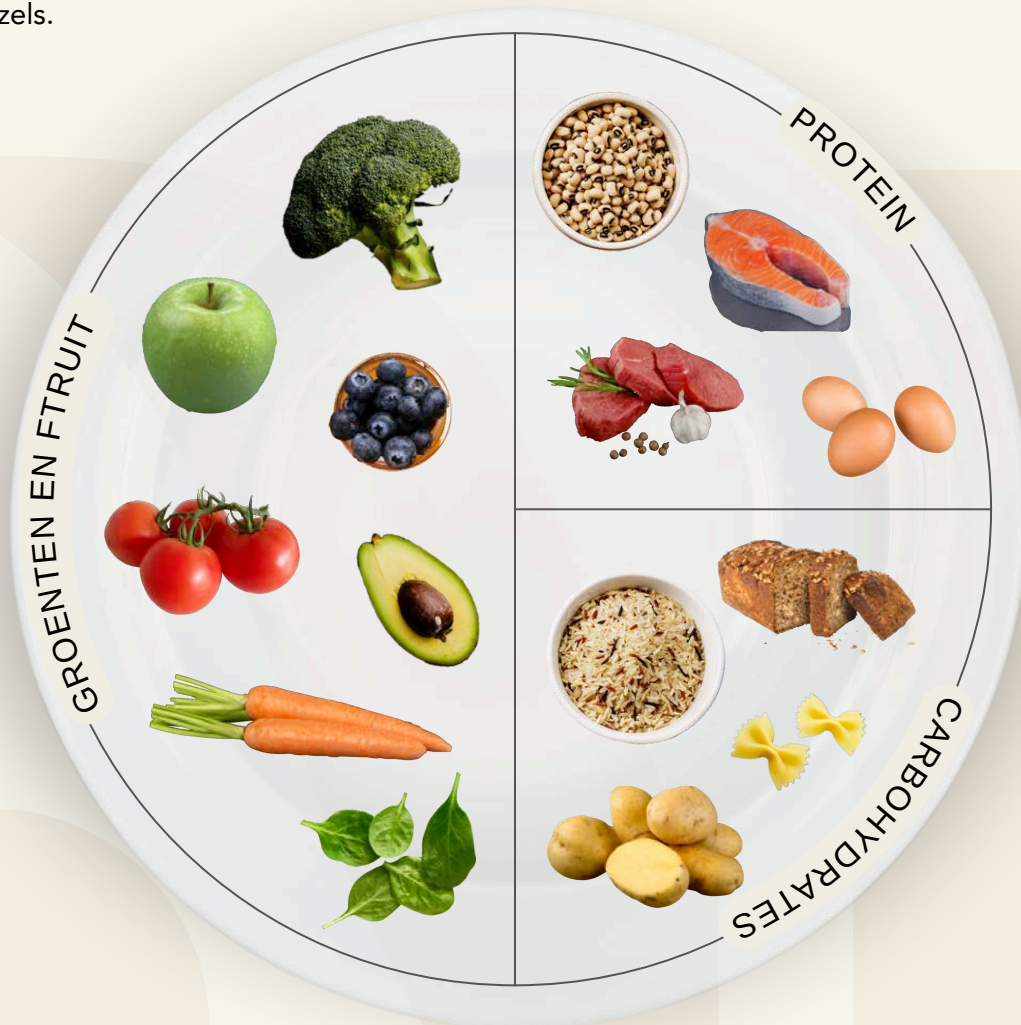
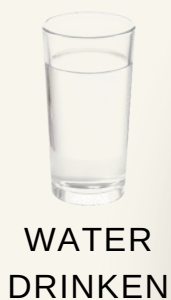
Jouw gids voor het creëren van evenwichtige maaltijden

GROENTEN EN FRUIT

Vul de helft van je bord met kleurrijke groenten en fruit voor een breed scala aan vitaminen, mineralen en vezels.

PROTEINE

Kies magere eiwitbronnen zoals kip, vis, tofu of bonen om spiergroei en herstel te ondersteunen.



KOOLHYDRATEN

Kies volle granen zoals bruine rijst of quinoa om langdurige energie te bieden en de bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

WATER

Drink voldoende water gedurende de dag om gehydrateerd te blijven, hongergevoel te verminderen en het lichaam goed te laten functioneren.

VETTEN EN OLIES

Gebruik gezonde vetbronnen zoals olijfolie, noten en avocado's in matige hoeveelheden voor een gezond hart en een verzadigd gevoel.



DE PORTIE GIDS

- We hebben deze gids gemaakt om je een gemakkelijke manier te geven om te controleren hoeveel je eigenlijk eet.
- Want het is een feit dat porties de afgelopen 40 jaar enorm zijn toegenomen.
- Als je bedenkt dat een halve kilo vet gelijk is aan 3.500 calorieën, dan kun je zien hoe snel dit kan leiden tot gewichtstoename!

Wis je dat?

We elke dag
ongeveer 388 calorieën
meer eten dan in 1985.



**Je handen zijn een verrassend geniale
manier om porties te meten!**



Je hebt ze altijd bij!

Ze zijn afgestemd op jouw unieke behoeften. Grotere mensen hebben grotere porties nodig en hebben grotere handen als maatstaf. Kleinere mensen hebben kleinere porties nodig en hebben kleinere handen

Handen zijn efficiënt. Er komt geen wegen en meten bij te pas!





GROENTEN



VUIST



VLEES & VIS



HANDPALM



FRUIT, PEULVRUCHTEN, VOLLE GRANEN



HANDVOL



OLIEN, NOTEN, ZADEN EN NOTENBOTERS



DUIM



GROENTEN



VUIST



VLEES & VIS



HANDPALM



FRUIT, PEULVRUCHTEN, VOLLE GRANEN



HANDVOL



OLIEN, NOTEN, ZADEN EN NOTENBOTERS



DUIM





ONZE AANPAK

Elk succes is een gezamenlijk verhaal. Elke succesvol persoon laat zich coachen, omdat we soms de leiding moeten overlaten aan iemand met meer expertise. Geef jezelf de kans om te groeien – samen bereiken we meer.

1- Boek je intake in

Een intake gesprek is belangrijk om elkaar beter te leren kennen en om jouw behoeften en doelstellingen op elkaar af te stemmen.

Vervolgens bespreken we jouw afslank plan

www.miocorpo.be

2- Boek je behandelingen in

Bij commitment hoort natuurlijk ook organisatie van jouw kant.

Via onze app 'Mio Corpo' in de app-store bij Android en Apple kan je al je behandelingen inplannen, we volgen 2 wekelijks je progressie op, we herbekijken je voedingsplan .

3- Daag op

Bij een commitment horen ook minder makkelijke momenten. Momenten van wanhoop of stagnatie. Wees ervan bewust dat elk lichaam anders is, zo ook de progressie en snelheid van de resultaten.

***Je niet goed voelen in je vel is HARD
Werken aan een betere versie van jezelf is HARD
KIES je HARD***



ONZE TECHNOLOGIE

Wij hebben de esthetische markt grondig onderzocht om de meest geavanceerde en effectieve behandelingen aan te bieden. Hoewel technologie een krachtig hulpmiddel is om jouw afslankproces te versnellen, is het geen wondermiddel dat een gezonde levensstijl kan vervangen. Zie het als een duwtje in de rug—een extra stimulans om sneller resultaten te behalen dan wanneer je alles alleen zou doen. Soms heb je gewoon dat extra zetje nodig om de motivatie en consistentie vast te houden.





ONZE PARELTJES

Cryolipolyse

Cryolipolyse, oftewel vetbevriezing, is al een tijdje op de markt, maar de technologie wordt continu geoptimaliseerd voor betere en snellere resultaten. Wij werken met een geavanceerde cryo-machine die plaatselijk (buik, billen, armen) vetcellen afkoelt tot -10°C , waardoor ze kristalliseren en afsterven.

Na de behandeling breken we de dode vetcellen af met een massage gun, zodat ze via de bloedbaan in je lichaam worden opgenomen en op natuurlijke wijze worden afgevoerd via de urine. Daarom is het essentieel om veel water te drinken, zodat dit proces efficiënt en optimaal verloopt.

Ideaal voor mensen met plaatselijk verharde vetophoping en geen overgewicht hebben. Die al een gezonde levensstijl hebben maar die ene lastige zone niet vanaf geraken.

Lipolaser

Bij de Lipolaser gebruiken we laserenergie om de poriën van de vetcellen te openen. Hierdoor komen glycerol en vrije vetzuren vrij, die vervolgens via de bloedbaan in het lichaam worden opgenomen.

Om de afvoer van deze afvalstoffen te bevorderen, stimuleren we de lymfeklieren met andulatietherapie. Dit helpt het lichaam om gif- en afvalstoffen efficiënt af te voeren via urine en zweet. Daarom raden we aan om veel water te drinken en aanvullende activiteiten te ondernemen, zoals sporten of een saunabezoek, om het proces te versnellen. Indien sporten geen optie is, volstaat een sauna ook. Een gezonde levensstijl blijft essentieel om de resultaten te behouden. Wij begeleiden en motiveren je hierbij met de juiste kennis en inzichten, zodat je op een duurzame manier je doelen bereikt.

Ideaal voor mensen met licht tot zwaar overgewicht.

Je volgt de behandeling **twee keer per week** gedurende een vooraf afgesproken periode, afhankelijk van je gewenste gewichtsverlies. Om je vooruitgang nauwkeurig te volgen, voeren we **om de twee weken een meting** uit en evalueren we samen jouw resultaten. Zo kunnen we je traject optimaal afstemmen en bijsturen waar nodig.





ONZE PARELTJES

EMS

EMS is zowel een medische als esthetische behandeling. In slechts 30 minuten stimuleren we de diepe en oppervlakkige buikspieren met 30.000 spiersamentrekkingen, wat zorgt voor een intensieve en doeltreffende workout. Deze behandeling is ideaal voor mensen met rugklachten, zoals een hernia, en voor vrouwen met rectus diastase of verzwakte bekkenbodemspieren na een bevalling. Esthetisch gezien helpt EMS bij het opbouwen van spiermassa en het verfijnen van je lichaam. Uiteraard gaat dit steeds hand in hand met een gezonde levensstijl.

En wij staan in de krant! 📰

Lees het volledige HLN-artikel over onze EMS-behandeling hier: [HLN – Krijg je echt een killerbody dankzij deze futuristische machine?](#)

Combinaties

Vetverlies en spieropbouw zijn twee totaal verschillende processen. Met vetverlies verlies je centimeters en verklein je je kledingmaat, terwijl spieropbouw je lichaam vormgeeft en definieert.

Daarom bieden we combinaties van onze behandelingen aan, afgestemd op jouw specifieke doelen. Laat je professioneel adviseren en begeleiden door Mouna van Mio Corpo en ontdek welke aanpak het beste bij jou past.

 Boek jouw afslank-intake via www.miocorpo.be en start vandaag nog je transformatie!



ONTHOUD DE BASIS



Micronutriënten

- Eet een gevarieerd dieet met verschillende soorten voedsel om een breed scala aan vitaminen en mineralen binnen te krijgen.
- Kies voor onbewerkte en volwaardige voedingsmiddelen, zoals groenten, fruit, volle granen, noten en zaden, om de hoogste voedingswaarde te verkrijgen.
- Let op de kleuren van je voedsel, aangezien verschillende kleuren vaak wijzen op verschillende voedingsstoffen; streven naar een kleurrijk bord.
- Wees bewust van eventuele voedingstekorten en overweeg indien nodig supplementen, maar probeer in de eerste plaats je voedingsbehoeften uit voedsel te halen.
- Balans is key - probeer geen voedselgroepen volledig uit te sluiten, tenzij om medische redenen, en streef naar een gebalanceerd en gevarieerd dieet.



ONTHOUD DE BASIS



Vitaminen

- Eet een gevarieerd dieet met veel groenten, fruit, volle granen, magere eiwitten en gezonde vetten om een breed scala aan vitamines binnen te krijgen.
- Let op de behoefte aan specifieke vitamines op basis van leeftijd, geslacht, levensstijl en eventuele medische aandoeningen.
- Vermijd overmatig koken en verwerken van voedsel, aangezien dit het vitaminegehalte kan verminderen.
- Zorg voor voldoende blootstelling aan zonlicht voor vitamine D-synthese of overweeg een supplement, vooral bij beperkte blootstelling aan de zon.
- Raadpleeg indien nodig een arts of diëtist voor advies over vitaminesupplementen, maar probeer in de eerste plaats je voedingsbehoeften uit voedsel te halen



ONTHOUD DE BASIS

Vezels

- Eet voldoende vezelrijk voedsel, zoals groenten, fruit, volle granen, bonen, peulvruchten, noten en zaden.
- Verhoog geleidelijk je vezelinname om spijsverteringsproblemen te voorkomen.
- Drink veel water, want vezels hebben vocht nodig om goed te kunnen werken in je spijsverteringsstelsel.
- Let op de inname van oplosbare en onoplosbare vezels, omdat beide belangrijk zijn voor een gezonde spijsvertering.
- Combineer vezelrijke voedingsmiddelen met eiwitten en gezonde vetten voor een gebalanceerde maaltijd die langdurig verzadiging biedt.



AANBEVOLEN SUPPLEMENTEN

Supplement nr. 1

Vitamine D: Essentieel voor gezonde botten, immuunsysteem en algemene gezondheid. Veel mensen hebben een tekort, vooral in gebieden met weinig zonlicht. Supplementen kunnen nodig zijn, vooral in de wintermaanden.

Supplement nr. 2

Omega-3 vetzuren: Belangrijk voor hartgezondheid, hersenfunctie en ontstekingsremmende eigenschappen. Ze komen voornamelijk voor in vette vis zoals zalm en makreel, maar supplementen kunnen handig zijn voor mensen die weinig vis eten.

Supplement nr. 3

Probiotica: Goede bacteriën die de darmgezondheid ondersteunen en kunnen helpen bij het verbeteren van de spijsvertering, immuunsysteem en mentale gezondheid. Ze worden vaak aanbevolen na antibiotica of voor mensen met spijsverteringsproblemen.



SUPPLEMENT SCHEMA

Ochtend

- Vitamine D: Neem bij het ontbijt 1000-2000 IU vitamine D, vooral als je in een gebied woont met weinig zonlicht of in de wintermaanden.
- Omega-3 vetzuren: Neem bij het ontbijt een capsule visolie, rijk aan omega-3 vetzuren, voor een gezonde start van de dag.

Overdag

- Probiotica: Neem tijdens de lunch een probioticum supplement om de darmgezondheid te ondersteunen en de spijsvertering te verbeteren.

Avond

- Magnesium: Neem tijdens het avondeten of voor het slapengaan een magnesiumsupplement om spieren te ontspannen, stress te verminderen en een goede nachtrust te bevorderen.



VOORBEELD MAALTIJDPLAN

Tip: bereid je maaltijden op voorhand voor zodat je altijd gezond kan eten

Maandag

ONTBIJT

Volkoren toast met avocado en een gepocheerd ei.

LUNCH

Linzensalade met feta, komkommer en olijven.

AVONDMAAL

Gegrilde kalkoenburger met zoete aardappelfrietjes en een groene salade

SNACK

Appelschijfjes met pindakaas.

Dinsdag

ONTBIJT

Smoothie met spinazie, banaan, eiwitpoeder en amandelmelk.

LUNCH

Gerookte zalmwrap met sla, komkommer en Griekse yoghurtsaus.

AVONDMAAL

Tofu-roerbak met groenten en bruine rijst.

SNACK

Handjevol gemengde noten.

Calorieën en macronutriënten notities





Woensdag

ONTBIJT

Griekse yoghurt met bessen en een handjevol amandelen.

LUNCH

Quinoasalade met gegrilde kip, spinazie, tomaat en avocado.

AVONDMAAL

Gegrilde zalm met gestoomde broccoli en zoete aardappelpuree.

SNACK

Rijstwafels met hummus en plakjes tomaat.

Donderdag

ONTBIJT

Havermout met plakjes banaan, chiazaad en een scheutje honing.

LUNCH

Tonijnsalade met gemengde groenten en volkoren crackers.

AVONDMAAL

Geroosterde kipfilet met gestoomde groenten en quinoa.

SNACK

Handjevol druiven.

Calorieën en macronutriënten notities



Vrijdag

ONTBIJT

Griekse yoghurt met granola en plakjes aardbei.

LUNCH

Kippensoep met groenten en volkorenbrood.

AVONDMAAL

Gegrilde garnalen met geroosterde groenten en quinoa.

SNACK

Gekookte eieren.

Zaterdag

ONTBIJT

Omelet met spinazie, tomaat en feta.

LUNCH

Volkoren wrap met kalkoen, hummus en groenten.

AVONDMAAL

Gegrilde biefstuk met gebakken champignons en zoete aardappelpuree.

SNACK

Handjevol blauwe bessen.

Calorieën en macronutriënten notities





Zondag



ONTBIJT

Gebakken eieren met avocado en tomaten.

LUNCH

Caesar salade met kip, romaine sla, croutons en Caesar dressing.

AVONDMAAL

Zalmfilet uit de oven met gestoomde groenten en quinoa.

SNACK

Paprikastukjes met guacamole.

Calorieën en macronutriënten notities



FOODTRACKER



MIO CORPO
ESTHETIC

DATUM



ONTBIJT

LUNCH

AVONDMAAL

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

WORKOUT

WATER INNAME



NOTA

DUURZAME GEWOONTES

Duurzame voeding

Goede gewoonten bij voeding zijn van vitaal belang voor een gezond en evenwichtig leven. Ze helpen bij het handhaven van een stabiel gewicht, het verminderen van het risico op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes, en het bevorderen van een algehele welzijn. Door regelmatig gezonde voedingskeuzes te maken en bewuste eetgewoonten te ontwikkelen, kunnen we onze energieniveaus verhogen, onze concentratie verbeteren en ons immuunsysteem versterken. Op lange termijn dragen goede voedingsgewoonten bij aan een verhoogde levenskwaliteit en een langer, gezonder leven.

Voeding praktisch en plezierig maken

Het belang van het praktisch en plezierig maken van voeding is enorm. Wanneer voeding praktisch wordt gemaakt, wordt het gemakkelijker om gezonde keuzes te maken in ons vaak drukke leven. Dit kan betekenen dat we maaltijden voorbereiden, gezonde snacks bij de hand hebben of snel toegankelijke recepten hebben die we kunnen bereiden, zelfs als we weinig tijd hebben. Door voeding plezierig te maken, veranderen we de perceptie van diëten in een positieve ervaring. Het genieten van smakelijke en voedzame maaltijden maakt het gemakkelijker om gezonde eetgewoonten vol te houden op lange termijn. Bovendien kan het delen van gezonde maaltijden met vrienden en familie een sociale en bevredigende ervaring zijn. Het praktisch en plezierig maken van voeding is dus essentieel voor het creëren van een duurzaam en gezond eetpatroon dat past bij onze levensstijl en ons welzijn bevordert.





Ontdek de kracht van
samenwerking.

U hoeft het niet alleen te doen.
**Bezoek onze website en
plan een consultatie** om uw
doelen te bespreken.

**Samen vinden we de beste
weg vooruit.**

plan hier
een consultatie



Ons volgen kan!

