

De hamster in je brein - Waarom een crashdieet niet werkt

Dr. Felix Kreier en Dr. Maarten Biezeveld
Kinderartsen



Promotores:



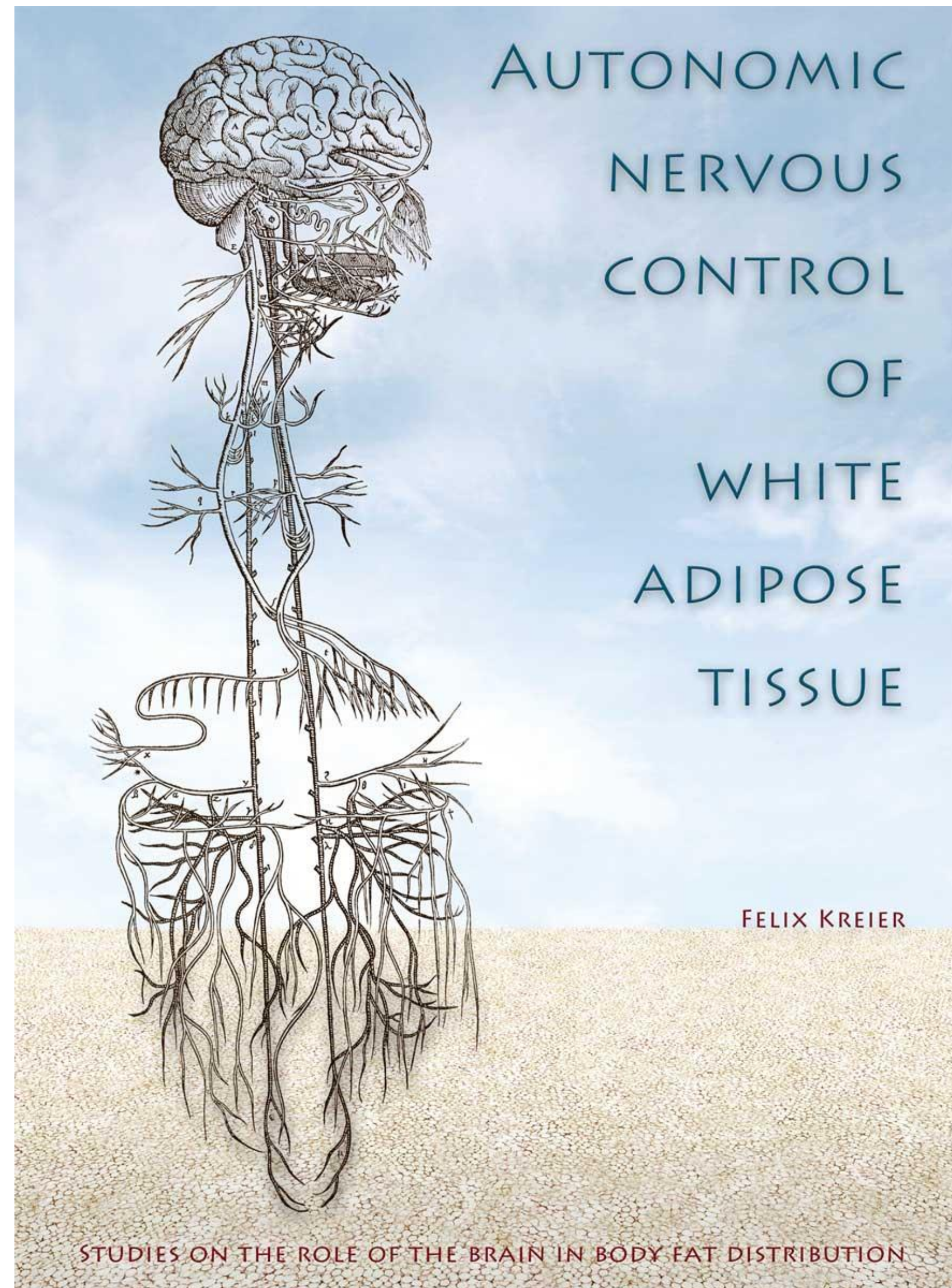
Ruud M. Buijs



Co-promotores:



Johannes A. Romijn



Eric Fliers



Dep.
Endocrinology
Metabolism



Hans P. Sauerwein

DE
FELIX KREIER &
MAARTEN BIEZEVELD
HAMSTER
IN JE BREIN



METHODE VOOR DUURZAAM
GEWICHTSVERLIES

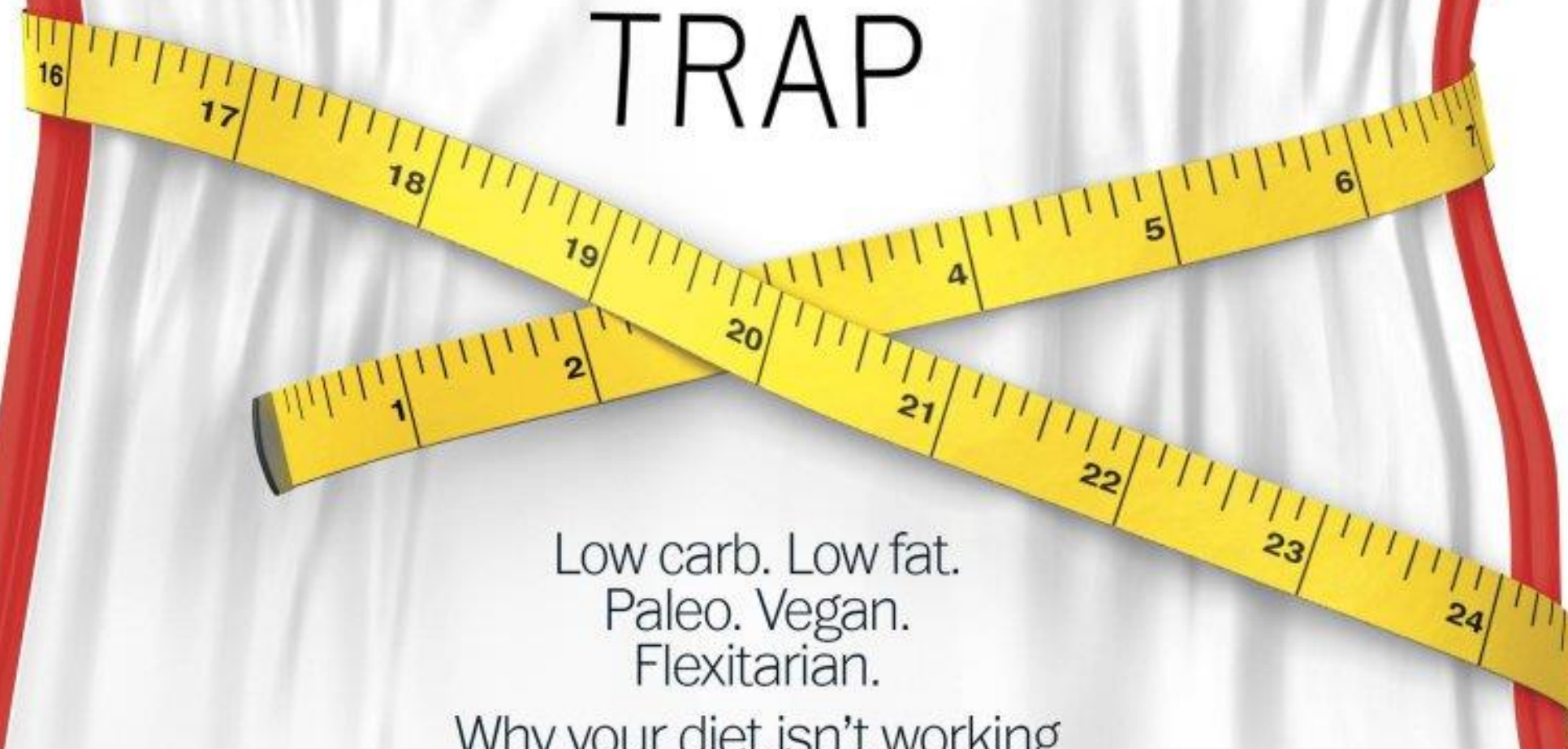


LANNOO

JUNE 5, 2017

TIME

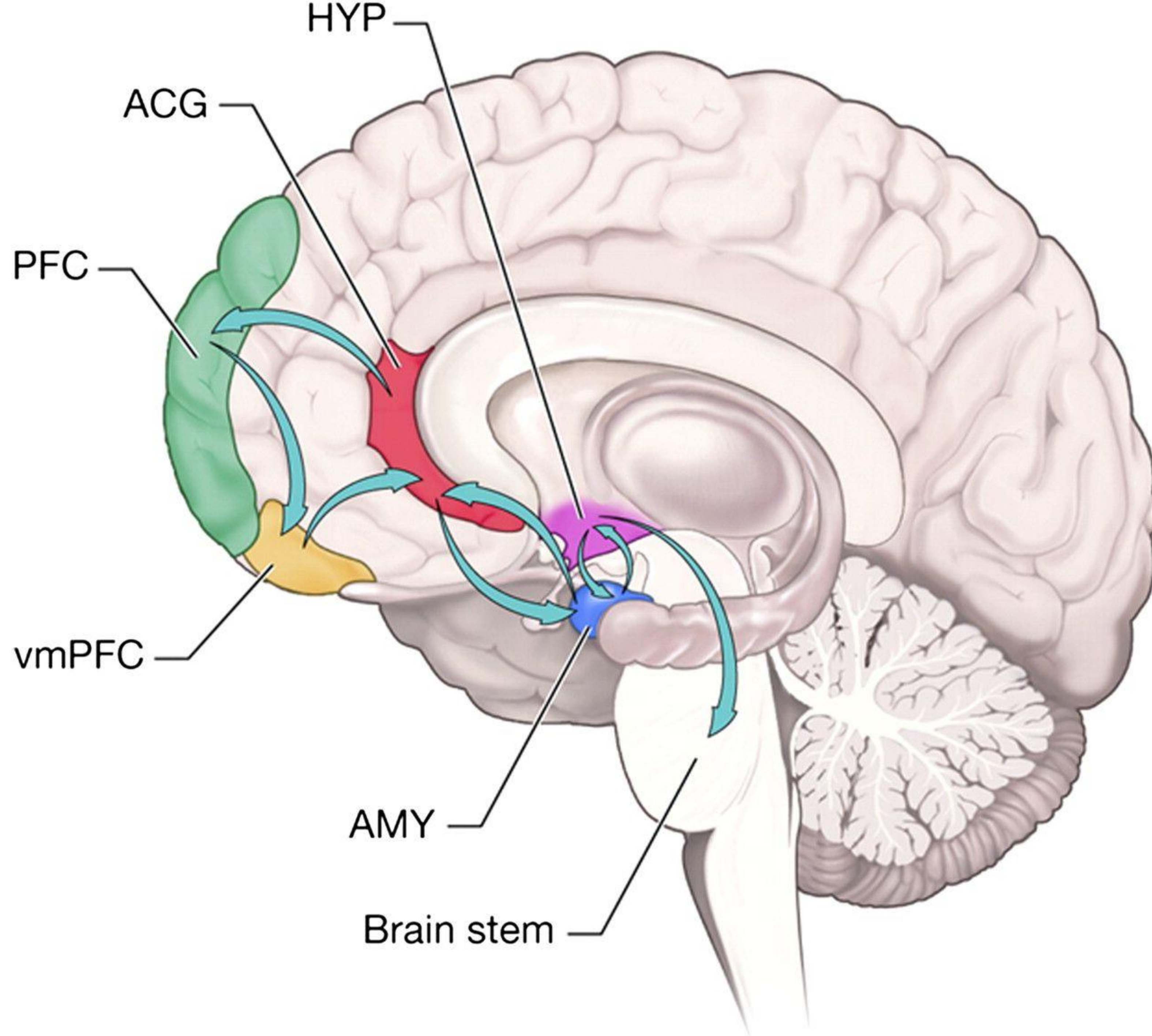
THE WEIGHT LOSS TRAP



Low carb. Low fat.
Paleo. Vegan.
Flexitarian.

Why your diet isn't working

By **Alexandra Sifferlin**



Hypothalamus

Ademhaling

Hartslag

Biologische klok

Voortplanting

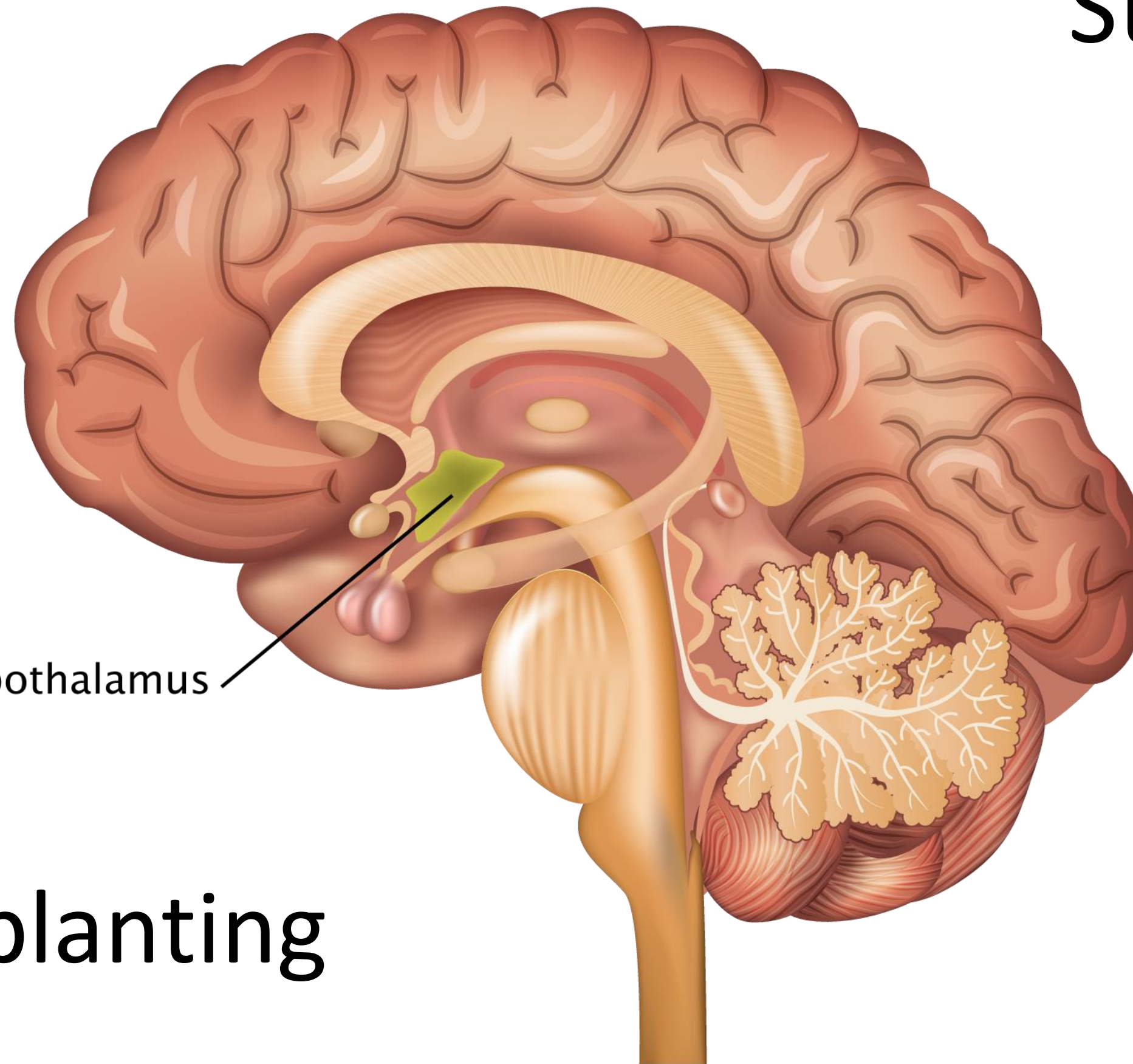
Stress

Temperatuur

Dorst

Honger

The Hypothalamus

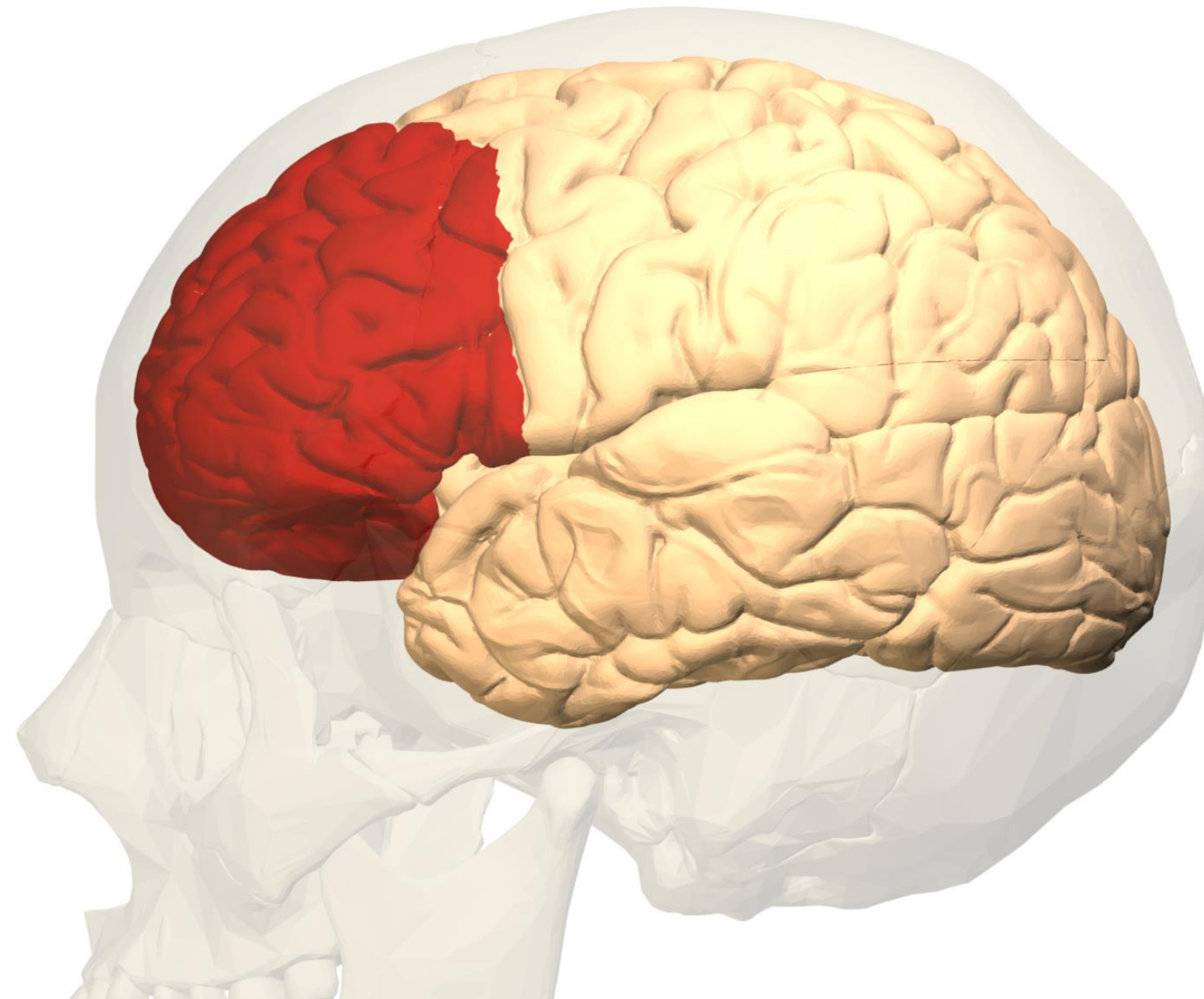


Eten is geen ziekte

Prefrontale Cortex

Complexe
problemen

Planning



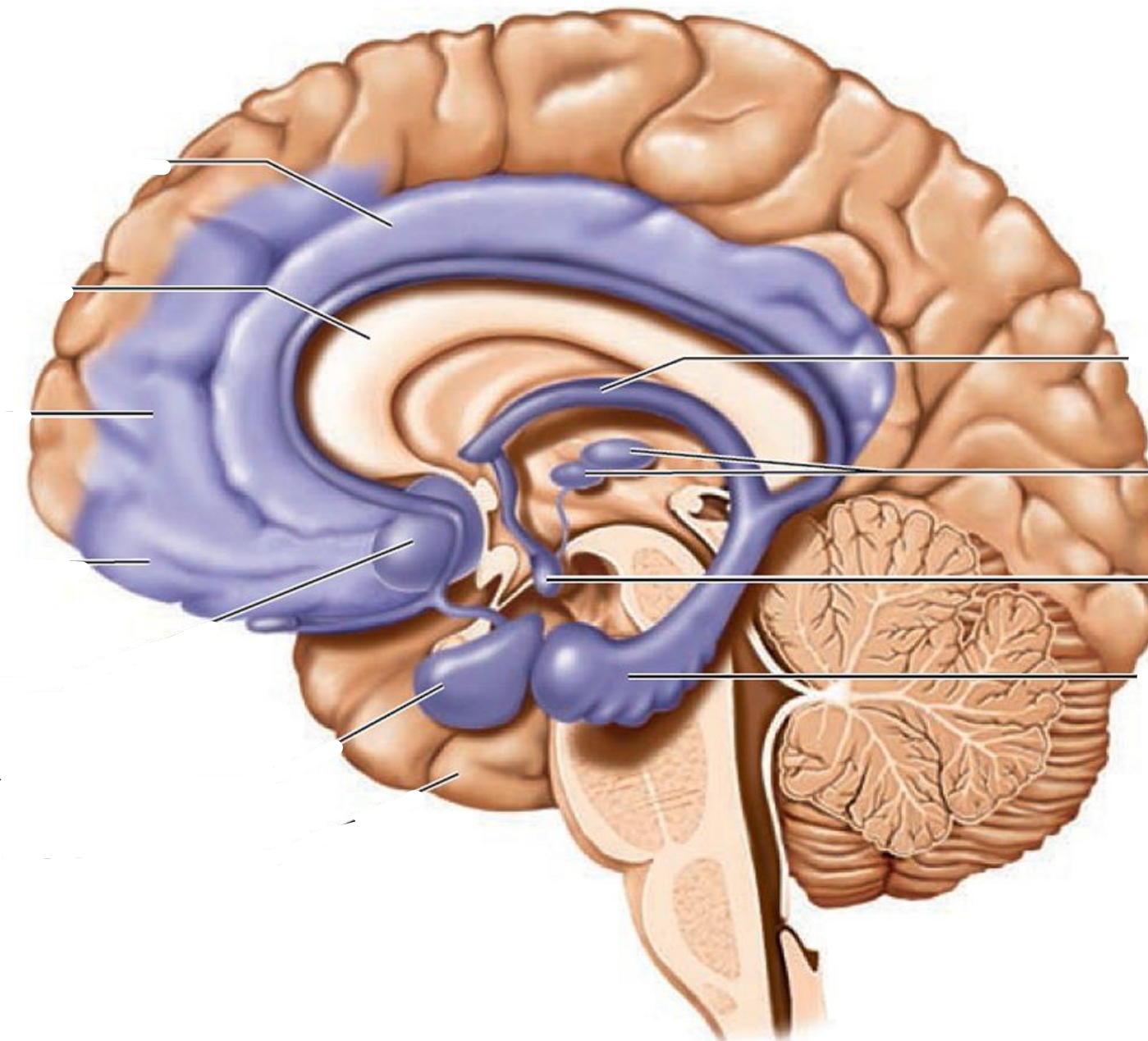
Afhankelijk van
focus
aandacht
concentratie

Prefrontale cortex kan hypothalamus remmen,
maar is afhankelijk van aandacht en focus

Limbisch systeem

Verbindend
netwerk

Beloning



Sociale functies

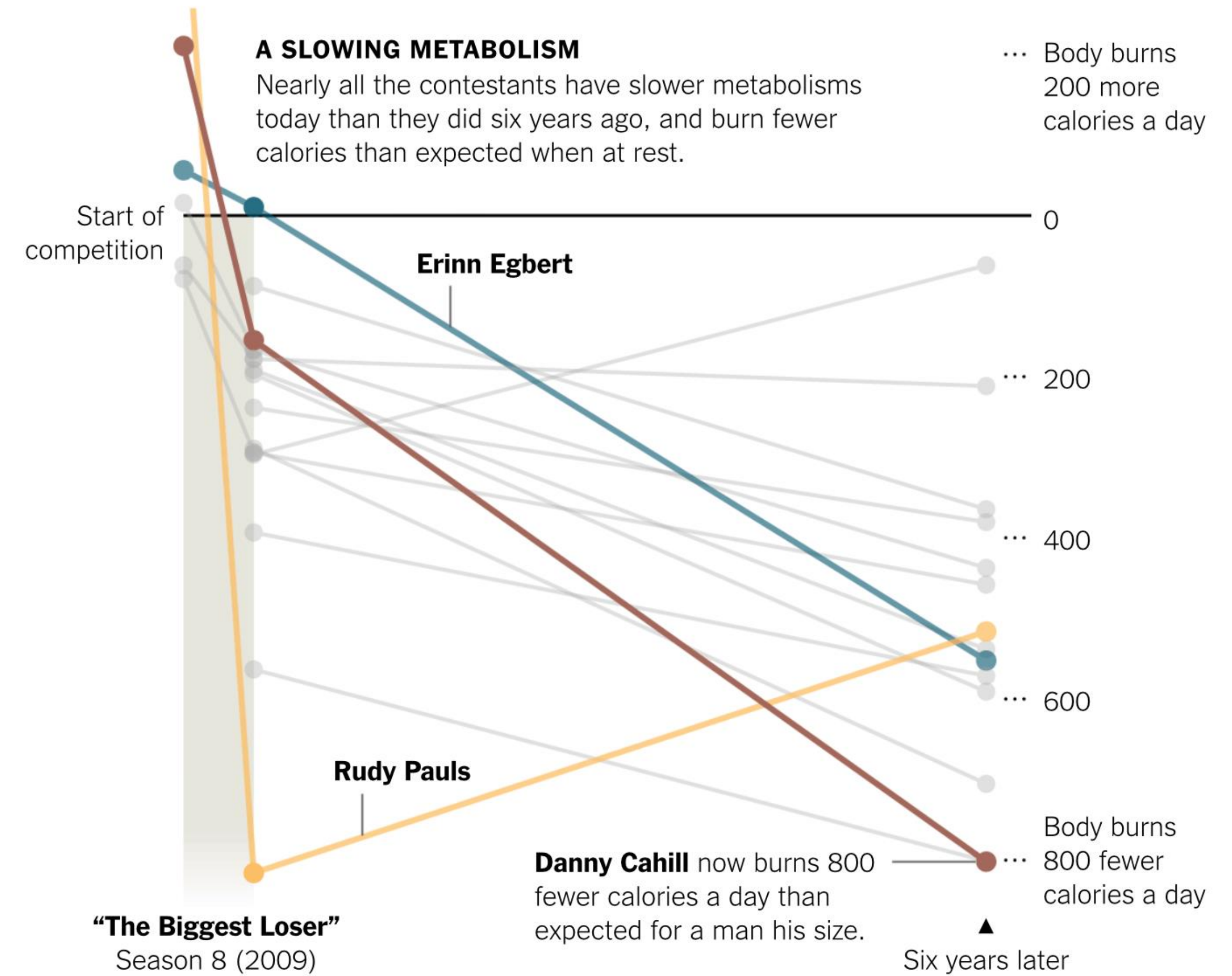
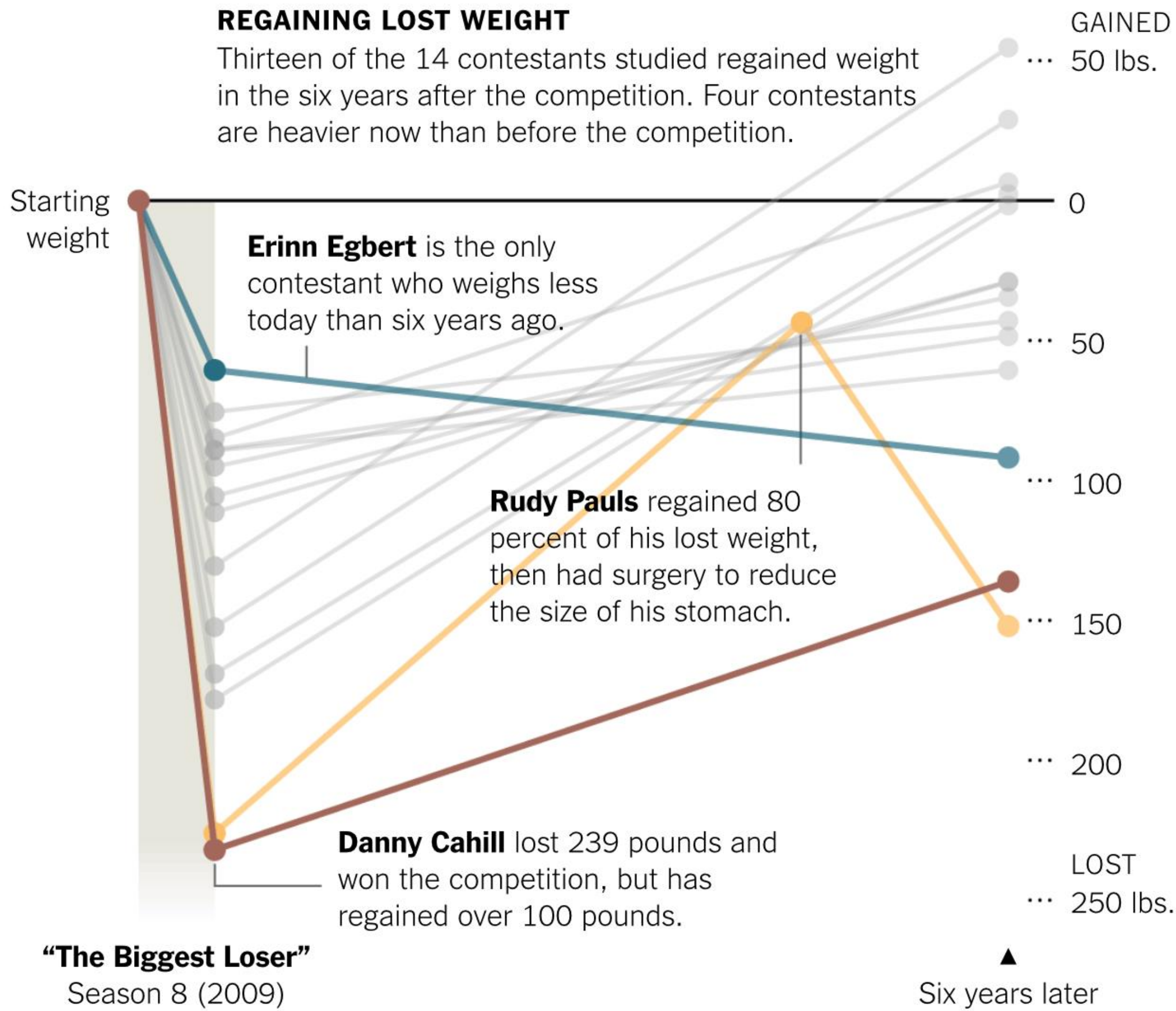
Geheugen /
Routines

Hypothalamus	Prefrontale Cortex	Limbisch Systeem
Overleving	Complexe logica	(Sociale) Beloning
Lichaamsinformatie	Plannen	Routines
Stabiel / beveiligd	Afhankelijk van focus	Motiverend
ACCEPT	CORRECT	UTILIZE



Biggest Losers Fight a Slower Metabolism

A study of contestants from “The Biggest Loser” found their metabolisms slowed during and after the competition, making it difficult to maintain weight loss.



Sources: Obesity; individual contestants

- Verlaagd rustmetabolisme
- Versterkte focus op voedsel
- Waardoor onbewust veel snaaien

- Verdwijnen van focus
- Verdwijnen van grip op de hamster

- Kennis
- Meten is weten
- Focus
- Kleine stapjes, nieuwe routines
- Digitale ondersteuning
- Regelmatige evaluatie

DE
FELIX KREIER &
MAARTEN BIEZEVELD
HAMSTER
IN JE BREIN



METHODE VOOR DUURZAAM
GEWICHTSVERLIES



LANNOO