

Masterclass

**Suikerverslaving
&
Trauma**

Mabel van den Dungen – 3 januari 2025



WELKOM

- Afkicken van je suikerverslaving: meer dan wilskracht alleen
- Suiker heeft een sterke invloed op zowel lichaam als brein

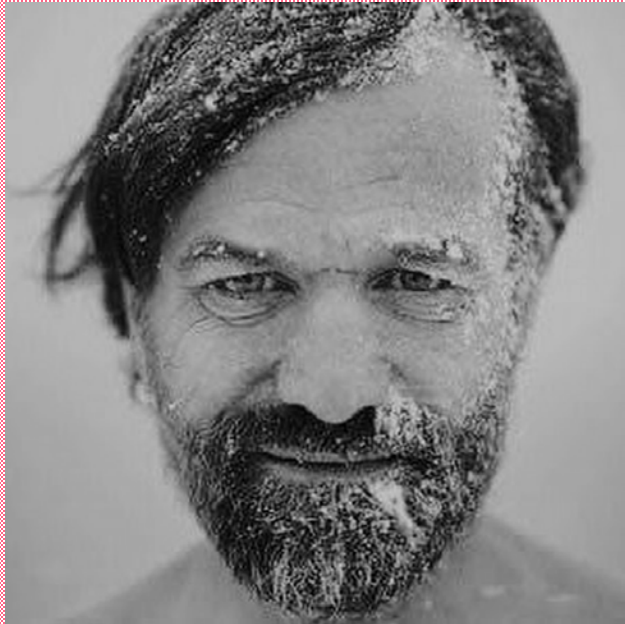


EVEN VOORSTELLEN

- Mijn naam is Mabel van den Dungen
- Superleuk dat je er bij bent
- Ik neem de Masterclass niet op
- Blijf tot het einde voor een exclusieve aanbieding!



Wie is Mabel?



Expert

WAT IS SUIKERVERSLAVING

- Niet alleen fysiek, maar ook emotioneel en psychologisch
- Ons lichaam en brein reageren op suiker net als op andere verslavende middelen



5 SIGNALLEN DAT JE TEVEEL SUIKER EET

- 1. Minder energie
- 2. Een opgeblazen gevoel en buikpijn
- 3. Een onzuivere huid
- 4. Hunkering naar zoet
- 5. Een minder zoete smaak



BEN JIJ EEN SUIKER- OF VETVERBRANDER

- Je lichaam kent twee soorten energie: Suiker of Vet
- 93% van alle mensen zijn suikerverbranders
- Suiker vertraagt je metabolisme
- Suiker zorgt voor ontstekingen
- Blokt je vetgevoelige hormoon
- En je vetopslag hormoon Insuline is hoog



BEN JIJ EEN SUIKER- OF VETVERBRANDER

5 vragen

- Ben je moe na een maaltijd?
- Snack je tussen je maaltijden door?
- Heb je Skin Tags?
- Heb je bruine vlekken rond je oksels
- Word je Hangry?



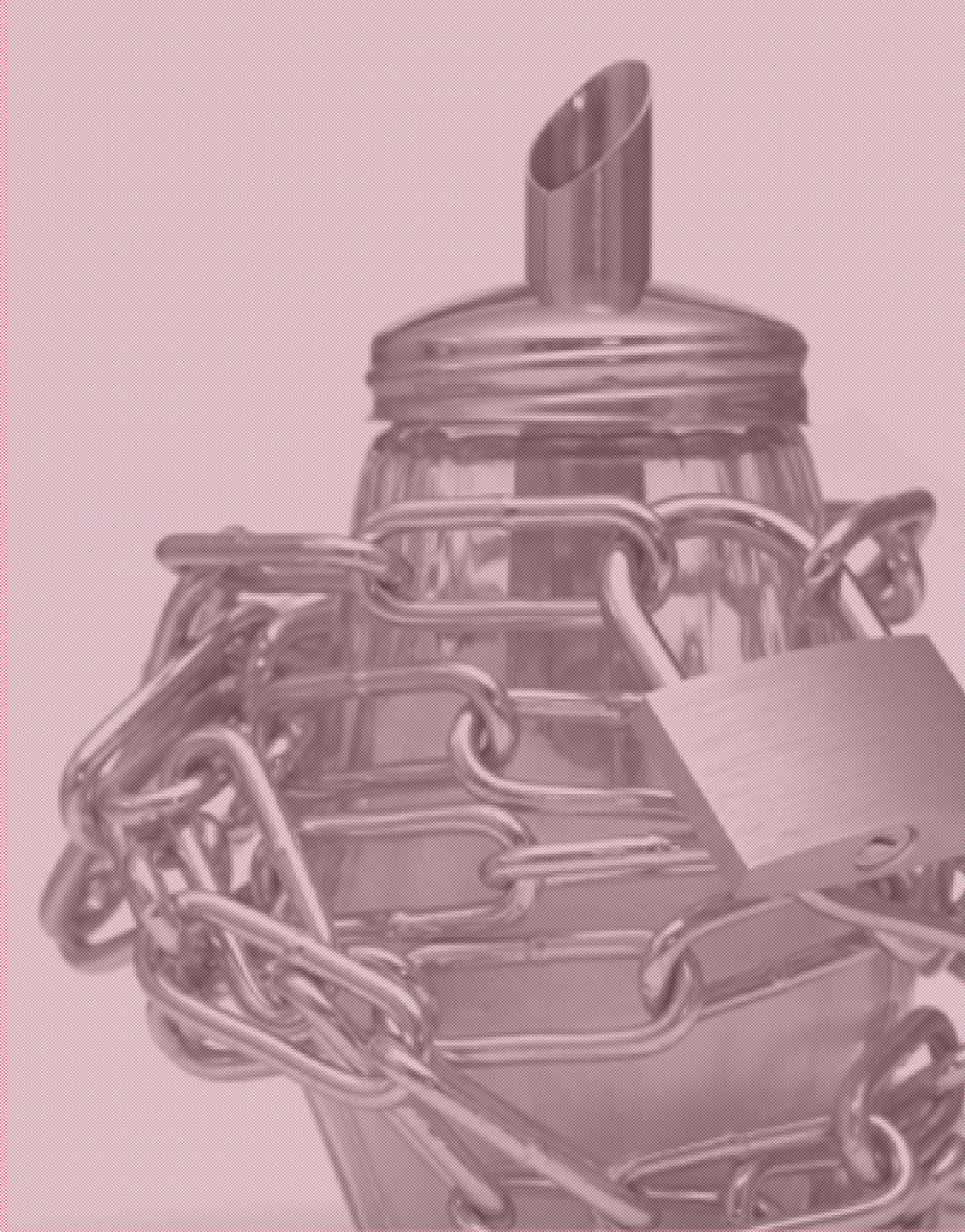
DOPAMINE EN HET BELONINGSSYSTEEM

- Dopamine is een neurotransmitter in ons beloningssysteem die door suiker wordt gestimuleerd, wat een goed gevoel geeft
- Het brein ontwikkelt tolerantie: hoe meer suiker je consumeert, hoe minder dopamine vrijkomt, en hoe meer suiker nodig is voor hetzelfde effect.
- Dit kan leiden tot sterke cravings en een vicieuze cirkel van verlangen en consumptie.



FYSIEKE AFHANKELIJK

- Wanneer suikerconsumptie chronisch hoog is, kan dit leiden tot veranderingen in het brein die controle over eetgedrag verminderen.
- Ontwenningssverschijnselen zoals hoofdpijn, vermoeidheid, prikkelbaarheid en stemmingswisselingen maken stoppen extra lastig.



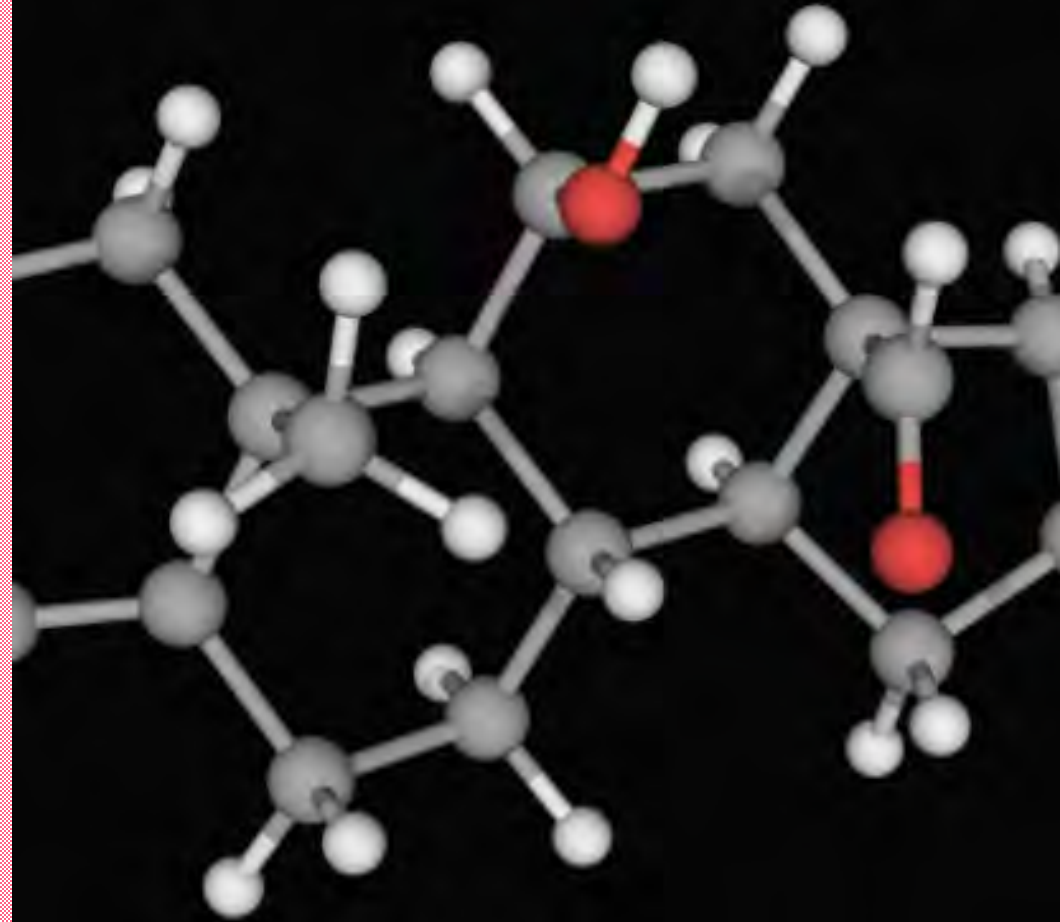
PSYCHOLOGISCHE AFHANKELIJKHEID EN UITDAGINGEN

- Suiker biedt comfort en wordt vaak gebruikt om negatieve emoties te onderdrukken.
- Stress, emoties en verveling triggeren suikerconsumptie
- Bewustwording van deze triggers is de eerste stap naar verandering



HORMOONVERSTORING DOOR SUIKER

- Suiker verstoort hormonen, zoals insuline en leptine, die honger en verzadiging reguleren.
- Verhoging van de bloedsuikerspiegel vraagt meer insuline om de suiker te verwerken
- Bij teveel suiker kan het lichaam insulineresistent worden, wat het metabolisme verstoort en energiedips veroorzaakt
- Hormonale verstoring zorgt voor constante hongersignalen en cravings, waardoor we vaker en meer zoet willen eten.



EEN RESET VOOR JE SUIKERVERLANGEN

24 UUR WATERFAST = MEDICIJN

- 24 uur watervast betekent een dag alleen water drinken, waardoor je lichaam pauzeert van het verwerken van suiker en andere voeding
- Cravings verminderen: reset je je honger- en beloningsmechanismen
- Insuline stabilisatie: hersel hormonale balans
- Mentale helderheid: Een verhoogde focus en helderheid



DE HEILIGE GRAAL: OCTOFASTING

- Wat is vasten?
- Wat is Keto?
- Wat is Carnivoor?



Voordelen van vasten

**Verbeterd
geheugen**

**Snel en
moeiteloos
afvallen**

**Ultiem wapen
tegen
welvaartsziekten**

**Bescherming
tegen
Alzheimer en
Parkinson**

**Stabiel
gewicht
behouden**

**Stabiele
hormoon-
huishouding**

**Diepe
emotionele
connectie
maken met
jezelf**

**Optimaal
metabolisme**

Anti-aging

**Emotionele
stabiliteit**

**Celvernieuwing
tijdens het
vasten**

**Toename
concentratie**

WAAROM STOPPEN ZO UITDAGEND IS

- De combinatie van dopamine-afgifte, fysieke afhankelijkheid en hormonale verstoring maakt het bijna onmogelijk om zonder hulp te stoppen
- Eerste stap is bewustwording van de effecten en het ontwikkelen van een gezondere relatie met voedsel



HOE OVERWIN JE ONTWENNINGSVERSCHIJNSELEN

- Neem voldoende rust
- Drink veel water
- Lichaamsbeweging
- Vermijd triggers
- Gezonde alternatieven



VERSTERKEN VAN JE WILSKRACHT

- Motivatie, inspiratie, bewustzijn en zelfdiscipline kun je
- Mindfulness en stressmanagement kunnen helpen bij cravings



EEN GEZONDE LEVENSTIJL OPBOUWEN ZONDER SUIKER

- Richt je op een gebalanceerde eet- en levensstijl
- Bewegen en slapen helpen je cravings verminderen



HET SLEUTELWOORD IS ZELFLIEFDE

- Veel vormen van disharmonie, zoals overgewicht, stress, lage eigenwaarde, en slechte gezondheid, zijn verbonden aan een gebrek aan zelfliefde
- Suikerverslaving versterkt deze problemen, omdat het zowel lichaam als geest negatief beïnvloedt en ons gevangen houdt in ongezonde patronen





**IF YOU CORRECT YOUR
MIND, THE REST WILL FALL
INTO PLACE**

Je kunt deze uitdaging aangaan en winnen!

18 kilo afgevallen & Van Gif je Medicijn maken & Trauma & Suikerverslaving



Ayse

mabel van den dungen



Scroll voor details





Systemisch Opleider Sonja Viel samen met mij 20 kilo af! Een no BS gesprek!

Watch later Share



SONJA

20 kilo eraf!!!!!!!

Watch on YouTube



VALERIE

JE BENT NIET ALLEEN!

- Trainen
- Carnivoor
- Welke verhoudingen vet
- Watervast protocol
- Keto
- Supplementen



Of wil jij zelf Intermittent Expert worden?



Alleen voor
Masterclass-
deelnemers

**40%
korting!**

**Geen €1250,-
maar €750,-**

18 – 19 januari
**Je kunt meteen beginnen als
coach!**

Thema: Suikerverslaving & Trauma

Voor jezelf of als extra tool in je coaching praktijk

3 DAAGSE ONLINE WATERVAST CHALLENGE



Voor Masterclass-deelnemers
Geen €166,-
maar €126

4 tot en met 6 januari
2025

Start gelijk met een
frisse reset!

Drie dagen begeleiding:

1 dag afbouwen, 1 dag watervasten en 1 dag opbouwen.
De perfecte manier om na de feestdagen weer in balans te komen.

Belachelijk Mooie Cadeau aanbieding voor Masterclass deelnemers!



<https://vimeo.com/984928346>

- 21 Dagen 21 Video's in je mail
- Gratis: Hormonaal Consult!!!!!!!

Geen €325,- maar €275,-

Of liever VIP 1 op 1 traject



3 maanden intensieve coaching
3 privé sessies van 2 uur
Tussentijdse zoom begeleiding

Vragen?



Of wil je een gratis
intakegesprek met mij?

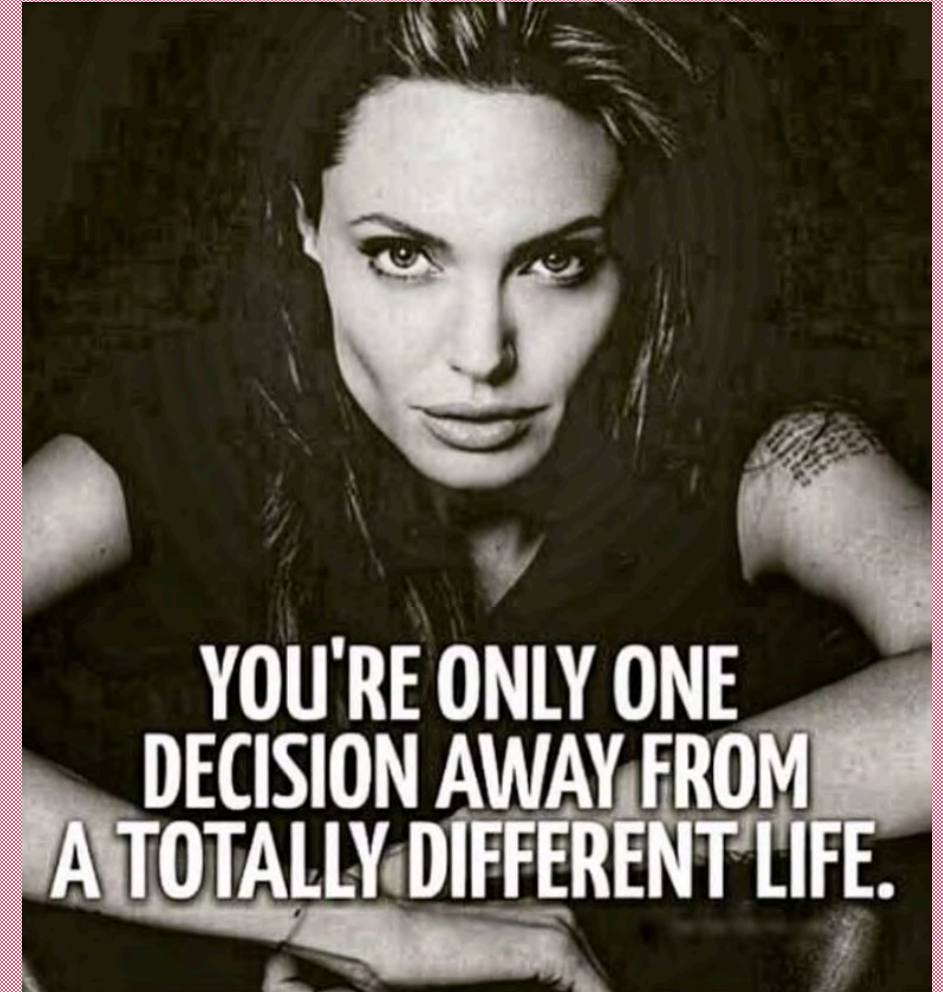
Mobiel: 0620500255

Mabelvandendungen@me.com



Nog even alle informatie op een rijtje!

- Intermittent Fasting Expert Opleiding:
40% korting!!! van €1250,- voor €750,-
- 3 Daagse Online watervast challenge:
van €166,- voor €126,-
- 21 Dagen online afvallen + Hormonaal Profiel:
van €325,- voor €275,-
- VIP 1:1 coaching:
3 intensieve coaching sessies





Dank je voor je aandacht!

Je kunt me altijd bereiken voor vragen of een consult!