



Auto-Immuun Programma

© Copyright Revolutionair Gezond. Deze informatie is afkomstig uit het 'Auto-Immuun Programma'.

Woord vooraf

Wat goed dat je actie onderneemt om jouw gezondheid te verbeteren! De komende 10 weken word je - samen met de andere deelnemers - dagelijks begeleid in het toepassen van het auto-immuun protocol (AIP). Dit is een zeer effectief voedings- en leefstijlprotocol wat wereldwijd al veel mensen heeft geholpen bij het verminderen van klachten. [Klik hier](#) om meer te lezen over het auto-immuun protocol (AIP).

Doordat je het programma samen met anderen gaat doorlopen is het leuker én effectiever, want je kunt veel van anderen leren.

Goed om te weten: Blogs op onze website kun je printen (zie afbeelding 1), zodat je de tekst op papier kunt lezen. Eventueel kun je de geprinte blogs in een map opslaan, zodat je een mooi naslagwerk krijgt. Je kunt de blogs ook downloaden in de vorm van een PDF bestand (zie afbeelding 2). Via de zoekbalk op onze website kun je gemakkelijk naar blogs en kennisbankpagina's zoeken. Deze blijven ook na het programma toegankelijk voor je.



Afbeelding 1



Afbeelding 2

Inhoud

Woord vooraf.....	2
Inhoud.....	3
Start- en einddatum	4
Data introductie meeting en Q&A's.....	4
Inhoud programma.....	4
Dagelijkse planning	5
Week 1.....	6
Week 2.....	6
Week 3.....	6
Week 4.....	6
Week 5.....	6
Week 6.....	6
Week 7 t/m 10	7
Bonus Q&A	7
Begeleiding.....	7
Besloten community	7
Hoe behaal je de beste resultaten?	8

Start- en einddatum

Duur begeleiding: 10 weken

Start: maandag 23 januari 2023

Einde: maandag 3 april 2023

Bonus Q&A over herintroductiefase: woensdag 3 mei 18.30-20.00 uur.

Toegang tot de besloten community tot en met maandag 3 april.

Toegang tot leeromgeving tot en met 23 januari 2024 (dus 1 jaar).

Data introductie meeting en Q&A's

De Q&A's zijn wekelijks op woensdagavond of donderdagavond van 18.30-20.00 uur. Als we eerder klaar zijn met een Q&A, omdat er geen vragen meer zijn, wordt de Q&A eerder beëindigd. Tijdens deze Q&A's kun je al je vragen over het Auto-Immuun Programma stellen. Als i.v.m. tijdnood niet alle vragen beantwoord kunnen worden tijdens de Q&A, dan zullen ze via de besloten community beantwoord worden. **Tip: schrijf onderstaande data alvast in je agenda.**

- Week 1: Introductie voor een goede start: maandag 23 januari 18.30-20.00 uur
- Week 2: Q&A 1: woensdag 1 februari 18.30-20.00 uur
- Week 3: Q&A 2: donderdag 9 februari 18.30-20.00 uur
- Week 4: Q&A 3: woensdag 15 februari 18.30-20.00 uur
- Week 5: Q&A 4: donderdag 23 februari 18.30-20.00 uur
- Week 6: Q&A 5: woensdag 1 maart 18.30-20.00 uur
- Week 7: Q&A 6: donderdag 9 maart 18.30-20.00 uur
- Week 8: Q&A 7: woensdag 15 maart 18.30-20.00 uur
- Week 9: Q&A 8: woensdag 22 maart 18.30-20.00 uur
- Week 10: Q&A 9: donderdag 30 maart 18.30-20.00 uur
- Bonus Q&A over herintroductiefase: woensdag 3 mei 18.30-20.00 uur

Voor de online sessies gebruiken we het programma *Go to Meeting*. Hiervoor hoef je zelf niets te downloaden. **Je ontvangt de linkjes naar de Q&A's via de mail.**

Er zijn altijd mensen die niet bij de online sessies kunnen zijn. Dat is niet erg, want ook zonder het bijwonen van de Q&A's kun je het programma goed volgen. Bovendien worden alle Q&A's opgenomen, zodat je ze de dag erna kunt terugkijken. Eventueel kun je van tevoren vragen insturen, zodat Ruud je vragen tijdens de sessie kan beantwoorden. Het antwoord kun je dan terugkijken.

Inhoud programma

Gedurende 6 weken krijg je iedere dag toegang tot een nieuwe dag met informatie. Daarna (week 7 t/m 10) komt er geen informatie meer vrij, omdat we ons dan gaan focussen op het optimaliseren van de voeding en leefstijl.

Iedere dag bestaat ongeveer uit het volgende:

- Informatie: een video en/of tekst
- Actiepunten voor desbetreffende dag

© Copyright Revolutionair Gezond. Deze informatie is afkomstig uit het 'Auto-Immuun Programma'.

- Sleutels tot succes - dit zijn tips om de kans op succes te vergroten
- Quiz: voor het testen van je kennis en om te checken of je de actiepunten hebt uitgevoerd

De verdiepende blogs die soms worden gegeven zijn minder van belang. Deze zijn vooral bedoeld voor de fanatiekelingen, die alle details willen leren. Focus je dus allereerst op de video's/tekst, die bovenaan de dag staan, de actiepunten, de sleutels tot succes en de quiz. Als je daarna tijd over hebt kun je de verdiepende blogs lezen als je wilt.

Dagelijks ben je gemiddeld ongeveer **15 minuten** bezig met het doornemen van de informatie. Daarnaast zijn er **dagelijkse actiepunten**. Deze nemen natuurlijk ook tijd in beslag. Houd hier dus rekening mee in je dagplanning voor de komende 6 weken. Plan extra tijd in voor het koken/eten, want dit neemt zeker in het begin extra tijd in. Naarmate de weken vorderen zal het steeds makkelijker en sneller gaan.

De eerste 2 weken ervaren deelnemers vaak als drukst, dus plan vooral de eerste twee weken wat extra tijd in. Als je achter loopt is dat niet zo'n probleem, want dan kun je later het e.e.a. inhalen. Blijf dus vooral relaxt ;)

Dagelijkse planning

Belangrijke les: Plannen is dé sleutel tot succes. Het vergroot de kans op succes.

Pak daarom nu je agenda erbij en noteer direct alle belangrijke data.

Plan nu voor de komende 6 weken **dagelijks 15 minuten** in je agenda voor het doornemen van de informatie in deze leeromgeving. Houd er ook rekening mee dat het **bereiden van je maaltijden langer zal duren** dan normaal. Ook het **eten zal meer tijd in beslag nemen**, want een broodje wegkauen gaat veel sneller dan het wegkauen van groente, fruit, gevogelte/vlees/vis etc. Plan dus meer tijd in voor het bereiden en eten van je maaltijden.

Op iedere zondag gaan we de maaltijden voor de aankomende week alvast zoveel mogelijk voorbereiden (meal preppen). Dit scheelt je doordeweeks enorm veel tijd in de keuken. **Plan alvast voor de komende 6 weken op zondag 2 uur in voor de maaltijdvoorbereiding**. Aankomende zondag krijg je tips voor het meal preppen.

Als je het niks vindt om aan meal prepping te doen is dat natuurlijk OK. Ga dan vooral lekker je eigen gang. Doe wat voor jou werkt.

Alles zal dus wat meer tijd kosten. Hier kun je op 2 manieren mee omgaan:

1. Erover jammeren - hier schiet je niets mee op
2. Accepteren - hiermee kom je verder ;)

Onthoud dat de eliminatiefase van het AIP-dieet slechts tijdelijk is. Daarna wordt alles makkelijker. En alles zal na verloop van tijd sneller gaan.

Week 1

- Voorbereiding op komende weken
- Huidige gezondheid vaststellen, zodat je aan het eind kunt vergelijken met je startpunt
- Online introductie meeting met Ruud Rotteveel

Week 2

- Vanaf deze week gaan we beginnen met het stapsgewijs elimineren van voedingsgroepen. Probeer zoveel mogelijk mee te doen. Mocht het niet lukken om het strikt te volgen, bepaal dan voor jezelf welke eliminaties je wel/niet wilt gaan doen. Toegevoegd suiker, alcohol, gluten en zuivel veroorzaken het vaakst klachten, dus ik raad je aan om op zijn minst die te elimineren.
- Eliminatie stap 1: alcohol en granen - ook glutenvrije
- Toevoeging 1: gezonde vetten & zeevoedsel
- Leefstijl: optimalisatie slaap
- Q&A 1

Week 3

- Eliminatie stap 2: peulvruchten en nachtschades
- Toevoeging 2: bottenbouillon & gelatine
- Leefstijl: stressreductie
- Q&A 2

Week 4

- Eliminatie stap 3: zuivel & koffie
- Toevoeging 3: gefermenteerde voeding & dranken
- Leefstijl: optimalisatie beweging
- Q&A 3

Week 5

- Eliminatie stap 4: eieren, toegevoegd suiker, bewerkte oliën & voedseltoevoegingen
- Toevoeging 4: paddenstoelen & groene bladgroenten
- Leefstijl: de natuur in
- Q&A 4

Week 6

- Eliminatie stap 5: noten, zaden & chocolade
- Toevoeging 5: orgaanvlees
- Uitleg herintroductie protocol
- Q&A 5 De eliminaties en toevoegingen stapelen dus op.

Voorbeeld:

Stap 1:

© Copyright Revolutionair Gezond. Deze informatie is afkomstig uit het 'Auto-Immuun Programma'.

- Eliminatie: alcohol + granen
- Toevoeging: gezonde vetten & zeevoedsel

Stap 2:

- Eliminatie: alcohol + granen + peulvruchten + nachtschades
- Toevoeging: gezonde vetten + zeevoedsel + bottenbouillon + gelatine

In de AIP-voedingslijsten die je krijgt kun je precies zien welke voeding er per stap (week) wordt geëlimineerd.

Week 7 t/m 10

In deze laatste weken gaan we focussen op het optimaliseren van je voedingsstatus en je leefstijl. Er komt meer nadruk te liggen op het eten van de AIP superfoods.

- Week 7: Q&A 6
- Week 8: Q&A 7
- Week 9: Q&A 8
- Week 10: Q&A 9

Bonus Q&A

Een aantal weken na het programma wordt er een bonus Q&A georganiseerd, zodat je jouw laatste vragen kunt stellen over de herintroductiefase. De datum van deze Q&A vind je eerder in dit document.

Begeleiding

Tijdens het Auto-Immuun Programma word je 10 weken lang dagelijks begeleid. Ruud Rotteveel zal op doordeweekse dagen (ma t/m vrij) alle vragen in de besloten community beantwoorden. Vrijwel altijd lukt dit binnen 24 uur. Daarnaast worden er dagelijks nieuwe informatie en actiepunten in de online leeromgeving vrijgegeven. Je kunt dus niet op voor werken. Dit doen we bewust, zodat de hoeveelheid informatie behapbaar blijft en je er geen stress krijgt. Dit levert de beste resultaten op. Verder organiseert Ruud Rotteveel vanaf de tweede week iedere week een online Q&A, waar je al je vragen aan hem kunt stellen.

Besloten community

In de besloten [Facebookgroep](#) kun je dagelijks al jouw vragen over het Auto-Immuun Programma stellen. Ook kun je daar in contact komen met de andere deelnemers. Deel daar gerust jouw ervaringen, tips en recepten, zodat jullie ook van elkaar kunnen leren.

Aanmelden voor de besloten Facebookgroep kan door [hier te klikken](#). We willen je vragen om actief mee te doen in de Facebookgroep, want dat maakt het proces leuker en effectiever.

Hoe behaal je de beste resultaten?

In principe bereik je de beste resultaten als je het programma van dag tot dag volgt en alle eliminaties, toevoegingen en leefstijltips in de praktijk brengt. Maar misschien lukt het door bepaalde omstandigheden niet om het gehele programma voor 100 procent te volgen.

Dat is niet erg.

Probeer zoveel mogelijk met het programma mee te doen. Meer dan je best kun je niet doen. Wees dan ook niet boos of teleurgesteld als het niet helemaal lukt, want daar heb je niets aan. Dat kan alleen maar tot stress leiden en dat staat je herstel juist in de weg.

Accepteer de situatie zoals het is.

Als het de komende weken niet lukt om het programma voor 100 procent te volgen, dan kun je de rest altijd nog daarna op je eigen tempo gaan toepassen. Je kunt namelijk alle bestanden die nodig zijn voor het juist toepassen van het AIP downloaden, waardoor je het de rest van je leven hebt.

**Kortom: probeer zoveel mogelijk mee te doen. Als het niet voor 100 procent lukt, accepteer dat dan. De wereld vergaat niet ;)
Geniet vooral van jouw transformatieproces.**

Tot snel!