

Start met deze **leef-gewoontes**. Vink af als het je gelukt is.

- 1. **Beweeg 's ochtends voor het eten:** Naast het 'schonen' van je darmen, nemen je darmen je voedingsstoffen beter op. Je vetcellen worden ook gelegeerd.
- 2. **Beweeg zoveel mogelijk in de buitenlucht.** Ook als het slecht weer is. Je immuunsysteem krijgt een boost. Slaapproblemen? In de ochtend een stukje wandelen helpt de aanmaak van serotonine. Een belangrijke voorloper van tryptofaan en melatonine (je slaaphormoon).
- 3. **Heb je een honger gevoel? Ga drinken!** Je lichaam kent het verschil niet tussen honger en dorst. Veel mensen hebben een tekort aan water, wat we verwarren met honger naar voedsel.
- 4. **Ga op tijd naar bed.** Vanaf 22.00 uur begint de grote schoonmaak; het reinigen, herstellen en afvoeren van gifstoffen uit je lichaam. In de late avond start het bouwen, herstellen en afvoeren van beschadigde lichaamscellen. Door een goede nachtrust herstel je niet alleen maar krijg je 's avonds ook geen last van het hongers hormoon ghreline. ;-)
- 5. **Probeer met aandacht te eten.** Dat helpt je enzymen beter aan te maken en de voeding beter te verteren en op te nemen. Bytheway, triggers leiden ook af waardoor je onbewust méér gaat eten.
- 6. **Vervang pakjes en zakjes door echte ingrediënten.** Misschien heb je het al ontdekt, maar internet staat vol met (h)eerlijke recepten waar je écht die pakjes en zakje niet voor nodig hebt.
- 7. **Vermijdt zoveel mogelijk: E-nummers, stress, nicotine, geraffineerde suikers, trans- frituurvetten, junkfood.** Zet de trend op feestjes en ga in plaats van aan de alcohol aan het glaasje thee. Je bent óók gezellig met een thee in de hand, echt waar!

Wil je meer leren over voeding en gezondheid?

kijk op facebook: [Voeding ABC](#) en www.voedingabc.nl/contact/
voor het maandelijkse voeding-abc.

Heb je last van klachten waar je dolgraag vanaf wilt? Ik kan je helpen!
Bel me voor een gratis telefonisch advies: 06 5589 4478



StartTips

voor verbetering van je weerstand

De beste manier om jezelf te beschermen tegen -toekomstige- virussen en bacteriën is je weerstand op peil te houden. Voeding en leefstijl zijn daarin essentieel!
Daarom alvast deze-tips om te starten.

Start met deze **eet-gewoontes**. Vink af als het je gelukt is.

- 1. **Goed kauwen is essentieel. Kauw daarom minimaal 20x**, De verterings enzymen in ons lichaam helpen het voedsel goed te verteren. Hoe kleiner de voedingsstoffen, hoe beter de opname in ons lichaam.
- 2. **Eet voor elke maaltijd een beetje rauwkost om je enzymen wakker te schudden én aan te vullen.** een paar plakjes komkommer, radijs, wortel, rode paprika. Of wat gemengde sla van rucola, spinazie, andijvie, veldsla, rode sla
- 3. **Varieer gedurende drie dagen je ontbijt, lunch, avondeten en tussendoortjes.** Eet niet elke ochtend een bakje yoghurt met vruchten, maar wissel dit af met haverhoutpap, plantaardige yoghurt of een gekookt of gebakken ei. Zo krijg je veel meer verschillende voedingsstoffen en dus mineralen, vitamines en vezels binnen.
- 4. **Eet minder grote porties (je maag heeft de grote van een vuist) en stop met eten na 20.00 uur.** Na 16.00 uur gaat je vertering op een laag pitje en vanaf 20.00 uur doet het bijna niets meer. Alle extra koolhydraten worden dan omgezet naar vetten en opgeruimd in je (nog!) lege vetcellen. Dat veroorzaakt gevaarlijk vet en dus ontstekingen!
- 5. **Eet nooit totdat je vol bent!** Eet daarom langzaam, leg af en toe je mes en vork neer en kauw meer. Na 20 minuten weet je namelijk pas of je vol bent.
- 6. **Eet je avondeten vroeg in de avond en minder 'zwaar'.** Je spijsvertering en stofwisseling vertraagt in de loop van de dag. Eet vroeg in de avond, schep een kleinere portie op, eet licht verteerbare voeding en schep niet 2x op!
- 7. **Eet bij elke maaltijd eiwitten, al is het een klein beetje: eiwitten verminderd snaaien.** Eet in de ochtend een eiwitrijk ontbijt, dat helpt tegen de 'honger'-klap in de middag.
- 8. **Kies bewuster wat je gaat eten.** Eet minder koolhydraten, tarweprodukten en slechts 2 stukken fruit op een dag. Kies meer voor groente, volwaardige eiwitten zoals vis, ei, af en toe biologisch vlees, zure zuivel, rauwe noten, zaden, pitten en paddestoelen

Start met deze **drink-gewoontes**. Vink af als het je gelukt is.

- 1. **Drink minimaal 9 glazen water per dag:** Wissel kraanwater af met flessenwater van verschillende merken.
- 2. **Drink NOOIT koud water en zeker niet als je last hebt van je darmen. Dat geeft op termijn 'lekkende' darmen (leaky guts).** Het zorgt ervoor dat je slijmvlies sneller ontstoken raakt en het verhoogt de kans op luchtweginfecties en keelproblemen. Koud water laat bovendien je bloedvaten samentrekken waardoor gifstoffen moeilijker afgevoerd kunnen worden.
- 3. **Start de ochtend met een groot glas warm of afgekoeld gekookt water:** Het is zuiverend, goed voor je spijsvertering en het is de startknop om je stofwisseling aan te zetten. Voeg aan je water wat citroensap toe. Heb je gelijk een vitamine C oppepper.
- 4. **Ga bulk drinken.** Oeps, wat is dat? Als mens dronken we in de oertijd niet elk uur een flesje water. We dronken bulken water. Drink drie, vier of vijf glazen water achter elkaar, slechts drie keer op een dag. Het zet je organen op scherp, je komt aan je 9 tot 10 glazen water per dag en minder keer op een dag drinken geeft minder ontstekingen!
- 5. **Drink zo min mogelijk tijdens de maaltijd en gebruik tot minimaal een half uur voor en na de maaltijd geen vocht!.** De zuurtegraad van de maag wordt te snel bereikt. Dit veroorzaakt gasvorming en slechte vertering.
- 6. **Beperk het drinken van zwarte thee en/of koffie tot maximaal 2 koppen per dag.** Voeg aan je koffie wat kardemom toe om de cafeïne te neutraliseren en kaneel/raw-cacao voor de anti-oxidanten.
- 7. **Mijd het drinken van zwarte thee en/of koffie tijdens of direct na een maaltijd.** De cafeïne onttrekt vocht en mineralen uit je lichaam. Wacht liever een half uur en zet naast je kopje koffie een glas water om verlies van het vocht door de koffie of thee op te vangen.
- 8. **Minder, of liever nog, stop met het drinken van alcoholische drankjes, koemelk en suikerrijke drankjes.** Laat de vruchtensappen, frisdranken en water met een smaakje staan! Drink vers sap direct op!