

Denk eraan, stap voor stap werken we aan een gezondere leefstijl die voor jou haalbaar is. Fijn om te horen dat de vetstoffen zo vlot gaan. Dat ontbijt moet je gewoon tijd geven. Een nieuwe gewoonte kweek je pas als je een actie dikwijls genoeg herhaalt.

De komende 2 weken komen deze actiepunten erbij:

3. GROENTEN-CHALLENGE



Eet 20 verschillende soorten groenten per week. De week erna kan je natuurlijk een deel ervan opnieuw gebruiken, maar de boodschap is: probeer zoveel mogelijk te variëren.

4. PRE- EN PROBIOTICA



Je darmen bestaan uit miljoenen bacteriën: grotendeels goede, en deels minder goede. We willen zoveel mogelijk de goede bacteriën de overhand laten nemen. Dat doe je met de juiste voeding. Slechte bacteriën voeden zich namelijk met suikers en transvetten. Die willen we dus zo weinig mogelijk opnemen.



Bepaalde voedingsmiddelen gelden als zowel pre- als probiotica. Daar houden die goede darmbacteriën van. Zet daar elke week iets van op je menu. Dit zijn gefermenteerde groenten (bv. kimchi), zuurkool, kombucha en kefir.



Daarnaast zijn er ook voedingsmiddelen die enkel prebiotica bevatten. Dit is de voeding voor de goede bacteriën. Belangrijk is ook om deze 1x per week op het menu te zetten: rauwe aardpeer, knoflook, zeewieren, paardenbloemblad (wordt ook molsla genoemd).

5. ONTBIJT



Probeer de komende 2 weken om 4x per week je nieuwe ontbijtroutine aan te houden. Dat wil zeggen: start met een glas water op kamertemperatuur, eet daarna een stukje fruit (of meerdere als je veel honger hebt). Als je daarna nog honger hebt kan je na 10 minuten bv. yoghurt met evt. nog wat fruit eten of iets anders