

Allright, we zijn gestart! De eerste 2 actiepunten vormen al direct 2 goede fundamenteën in ons voedingspatroon. We gaan je vetstoffen aanvullen en je ontgiftingssysteem een handje helpen.

De komende 2 weken ga je hiermee aan de slag:

1. GEBRUIK DE JUISTE VETSTOF



Dit helpt bij een langer verzadigd gevoel: bv. olijfolie, avocado, noten, etc.



Gebruik olijfolie voor koude gerechten. Bij te hoge verhitte komen er namelijk toxische stoffen vrij en dat wil je niet in je lichaam. Vermijd boter. Ze bevatten transvetten en die zijn toxisch voor ons.



Bij verhitte gebruik je ghee of kokosolie. Ghee is geklaarde boter waar geen lactose in zit en is dus makkelijker te verteren. Kies bij alle soorten vetstoffen steeds voor glazen potten. De plasticdeeltjes van een plastic pot worden namelijk opgenomen door de vetstof en dat nemen we ook mee op. Let op, bij kokosolie specifiek: kies voor de niet-ontgeurde en extra virgin kokosolie. Dit is het minst bewerkt en bevat nog de nodige vitaminen en mineralen.

2. ZUIVELKEUZE



In de natuur komen eiwitten steeds samen met vetten. Dat willen we dus ook zo houden. Kies daarom voor volle yoghurt, Griekse yoghurt, of liefst nog plantaardige yoghurt bv. amandelyoghurt, kokosyoghurt, etc. Zo vermijden we de caseïne die in melk te vinden is (denk aan de boze koeien). Vermijd ook liever sojamelk of yoghurt. Dit is van de ongefermenteerde groep en is moeilijker te verteren. Daarbovenop is soja vaak ook genetisch gemanipuleerd.

3. ONTBIJT



's Nachts gaat je lichaam in ontgiftiging. Je ontgiftingsorganen zoals bv. je lever en lymfeklierstelsel gaan extra hard werken om je te ontdoen van de toxische stoffen die je overdag binnenkreeg. Dit zijn afvalstoffen uit voeding, luchtvervuiling, schoonmaakproducten, verzorgingsproducten, enz. maar ook afvalstoffen als gevolg van emotionele stress.



Het ontgiftingsproces start om 4u 's morgens en eindigt om 12u 's middags. Omdat we zelden tot 's middags slapen, onderbreken we dus ons ontgiftingsproces.



Om het ontgiftingsproces te verlengen start je de dag met een glas water op kamertemperatuur. Na je glas water neem je nog even de tijd om te ontbijten met fruit. Het aantal stukken hangt af van je honger. Wel belangrijk om te variëren in je fruitkeuze. Eat the rainbow!



Fruit is namelijk een enkelvoudige suiker dat weinig tijd nodig heeft om te verteren. Door de snelheid van de vertering is, kan het de laatste afvalstoffen nog mee naar buiten nemen. Extra ontgiftiging, chéck! Als je daarna nog honger hebt, kan je uiteraard nog iets eten.