

Allright, we zijn gestart! De eerste 2 actiepunten vormen al direct 2 goede fundamenten in ons voedingspatroon. We gaan je ontgiftingssysteem een handje helpen en je vochtinname op punt zetten.

De komende 2 weken ga je hiermee aan de slag:

## 1. WATER



Gezond eten is belangrijk, voldoende water drinken is nog belangrijker. We bestaan immers voor 75% uit water. Het ultieme signaal dat je te weinig drinkt... is nooit dorst hebben! Onze totale biochemie en alle stoffen die in en uit onze cellen moeten stromen om ons gezond, vitaal, slank en vrolijk te houden, zijn afhankelijk van ons goedkoopste medicijn: water!



Water dient als transportmiddel, oplosmiddel en zuiveringsmiddel. Laten we eens kijken welke functies water heeft in je lichaam:

- Circulatie: bloed, lymfe
- Assimilatie: speeksel
- Vertering: maagsap, darmsappen, gal,...
- Uitscheiding: nieren, longen, huid, darmen
- Temperatuurcontrole: transpiratie
- Elektromagnetische balans: elektrolyten (nieren)
- Smeermiddel: gewrichten, ogen, weefsels
- Transportmiddel
- Oplosmiddel

Je begrijpt dus wel het belang van voldoende water-intake, right?



Wat is nu een voldoende water-intake vraag je je misschien af? Een goede algemene maatstaf is 1,5L à 2L water per dag drinken. Maar om meer precies te zijn vermenig-vuldig je best je lichaamsgewicht met 0,3. Vb. als je 70kg weegt, drink je dus best 2,1L water per dag. Koffie, alcohol, frisdranken, zwarte thee tellen NIET mee voor je vocht inname.



De maatstaf hierboven is bij lage tot gemiddelde activiteit. Als je bv. een arbeidsintensief beroep hebt of je sport regelmatig, drink je best wat meer. Door de hogere activiteit verlies je meer vocht d.m.v. zweet. Dat vocht dien je op tijd terug aan te vullen. Een goede maatstaf is dat je voor je sportsessie even op de weegschaal staat. Doe hetzelfde vlak na je sportsessie. Het verlies in gewicht is vocht. Dat verschil vermenigvuldig je met 1,5.

Vb. Stel dat je 300 gram minder weegt, dan doe je  $300\text{gr} \times 1,5 = 450\text{gr}$ . Dit wil zeggen dat je dus 450 gram (of ml) water éxtra moet drinken om je vochtpeil terug in balans te brengen. Vandaar trouwens dat de weegschaal een enorm vertekend beeld geeft. Maar dat is een ander verhaal ;).

## 2. 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 (helaas), 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.