

Wat een enorm verschil in je eetdagpatroon. Ik ben super fier op jou, en dat mag je zeker ook zijn op jezelf! Hopelijk ben je snel weer helemaal 100%. Maar ik ben er zeker van dat dat helemaal goed komt.

De komende 3 weken gaan we echt optimaliseren:

## 10. CHECK, CHECK, CHECK

- ✓ Voor je start met eten, is het belangrijk om je parasympathisch zenuwstelsel te activeren. Zo komt je lichaam tot rust. Dat is belangrijk om o.a. de spijsverteringsorganen te stimuleren en klaar te maken om optimaal te verteren. Dit doe je door op een plaats te eten waar je in alle rust kan eten. Je bureau is dus niet ideaal. Ga zitten, dan ben je meer ontspannen. Liefst met je rug tegen de leuning voor een open houding. Gun jezelf die tijd om even te ontspannen. Anders verloopt je spijsvertering maar half z'n gat.
- ✓ Zorg ervoor dat je geen afleiding hebt. Leg GSM, tablet, laptop of boekjes weg. Zet je TV uit. Je bent aan het eten. Geniet van je eten, proef wat je eet, voel de texturen en neem je tijd.
- ✓ Verteren begint in je mond. Daarom is het heel belangrijk om te kauwen. Tijdens het kauwen komt het verteringsenzym 'amylase' vrij. Dit enzym zorgt voor de voortering van de voedselbrij en helpt je maag en darmen om je voeding beter te verteren! Kauw daarom per hap 20 tot 25 keer op je eten. Het noemt niet voor niets een MAALtijd.

## 11. TEMPERATUURTEST



Check 3 opeenvolgende ochtenden je lichaamstemperatuur. Leg de avond ervoor je digitale thermometer binnen handbereik zodat je niet uit je bed moet stappen. Let erop dat je het uur ervoor niet hebt moeten opstaan, zodat je al bewogen hebt. Schrijf je temperatuur op, en stuur me ze even door.

## 12. OMEGA 3



Ook over voldoende inname van omega 3 moet je waken. Omega 3 en 6 zijn essentiële vetzuren. Dat wil zeggen dat je lichaam ze nodig heeft, maar ze niet zelf kan aanmaken. Die vetzuren moeten dus in je voeding zitten. De verhouding in inname tussen omega 3 en 6 zou ongeveer 3:1 moeten zijn. Omega 6 nemen we al in voldoende maten binnen. Enkel omega 3 is vaak wat te laag. Zet dus meerdere keren per week vette vis (niet de gekweekte maar wilde soorten!), walnoten, chiazaad, lijnzaad en hennepzaad op je menu!



Naast enkele noot- en zaadsoorten vind je omega 3 terug in vette vis. Omega 3-vetzuren uit dierlijke producten zijn voor ons lichaam ook makkelijker om te zetten in een bruikbaar product voor ons lichaam. Kom je er niet toe om 2-3x in de week vette vis is eten, raad ik toch sterk aan om een omega 3-supplement te nemen. Een goed merk hierin is Arctic Blue.



Waarom je die vetzuren nodig hebt? Elke cel heeft een celwand die uit vetzuren bestaat. Hoe flexibeler je celwanden, hoe gezonder je bent. Want dankzij flexibele wanden kunnen voedingsstoffen beter de cel in en afvalstoffen beter de cel uit.

## 13. GROENTEN CHALLENGE



Eet 25 verschillende soorten groenten per week. Van die 25 kies je voor minstens 2 verschillende soorten bladgroenten: bv. spinazie, andijvie, alle soorten sla, waterkers, etc. De week erna kan je natuurlijk een deel ervan opnieuw gebruiken, maar de boodschap is: probeer zoveel mogelijk te variëren.

**14. FIND YOUR JOY**

Vaak neig je naar comfort food als je je niet goed in je vel voelt. Je gaat letterlijk een leegte opvullen. Maar je beseft als snel dat dit geen bal bijdraagt aan je goed gevoel. Schrijf voor jezelf 5 (of meer) dingen op die jouw echt plezier brengen: van nagels lakken, tot gaan joggen, van dansen op je favoriete playlist of een lekker lang bad of douche nemen. Schrijf dat op en leg het in jouw zicht. Zodra je je weer even kut voelt, kan dat jouw alternatief zijn om opnieuw joy op te zoeken.