

Allright, we zijn gestart! Met de eerste 2 actiepunten gaan we al direct een stap verder dan voeding. We gaan je avond- en ochtendroutine stap per stap optimaliseren en je lichaam vooral klaarmaken voor vertering.

De komende weken ga je hiermee aan de slag:

1. AVOND- & OCHTENDROUTINE



We gaan je slaap optimaliseren door zowel aan je avond- als ochtendroutine te sleutelen. Zo ga je voldoende slapen, word je meer uitgerust wakker en kan je rustiger aan je dag beginnen.



Stap 1 is om voor 23u in je bed te liggen. Dit hoef je niet in een keer te doen als dat te moeilijk is. Stap per stap kan het ook. Zo kan je telkens een kwartiertje vroeger je bed in kruipen. De bedoeling is dat je meer slaap hebt, en dat je frisser wakker wordt.



Stap 2 is om iets vroeger op te staan dan 8u45. Aangezien je om 9u begint te werken, ga je direct vanuit je slaapmodus in stressmodus zonder jezelf even de tijd te gunnen om je dag rustig te starten. Probeer telkens een kwartiertje vroeger op te staan, tot je bv. telkens om 8u opstaat.



Stap 3 is om je lichaam in de ochtend alvast te laten bewegen. Aangezien we het meeste van de dag zitten, komen we veel te weinig in beweging. Je voelt zelf ook het verschil als je naar Genk rijdt, dat je lichaam dan aan het werk is - je hebt namelijk honger. Laten we je lichaam nu ook in beweging krijgen voor je aan je werkdag begint. In het begin kan het 10 minuutjes wandelen zijn, op termijn zou je zelfs terug kunnen lopen of alvast naar de supermarkt gaan voor je lunch te kopen.

2. CHECKLIST

- ✓ 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.