

Allright, we zijn gestart! De eerste 2 actiepunten vormen al direct 2 goede fundamenten in ons voedingspatroon. We gaan je vochtpeil in balans brengen en je ontgiftingssysteem een handje helpen.

De komende 2 weken ga je hiermee aan de slag:

1. WATER



Zeer basisch, maar ontzettend belangrijk: voldoende water drinken. Je lichaam bestaat uit 3/4 water, en dat moet je voldoende aanvullen. Hiermee zuiver je je lichaam en ontdoe je jezelf van toxische stoffen. Dit is ook de basisvoorwaarde voor een goede stoelgang.



Doe wat werkt voor jou: een grote fles water op je bureau of in het zicht zetten, vaste tijdstippen bepalen waarop je een glas water drinkt, een hervulbare fles meenemen en ervoor zorgen dat je die regelmatig bijvult, je alarm zetten als herinnering om te drinken, etc.



Nog wat tips als alternatief als je enkel water wat beu bent:

- rozenbottelthee afkoelen en schijfjes sinaasappel
- rode vruchten mixen, daar het sap van mengen met bruiswater, agavesiroop en munt. (de pulp van de rode vruchten kan je er ook in doen of dag erna gebruiken in je ontbijt!)
- (bruis)water met stukjes mango,
- (bruis)water en beetje limoen, ...
- plat water met stukjes peer en kaneelstokjes
- kruidenthee

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, 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.