

Wat een goede start. Je fruitontbijt lukt al vlot en je watergebruik zit al veel hoger. Daar gaan we nog een tandje bijsteken zodat je dagelijks op 1,5 liter zit. Maar we gaan ook nog een stapje verder.

De komende 2 weken staan deze actiepunten op het menu:

3. GEBRUIK DE JUISTE VETSTOF



We gaan meer goede vetten toevoegen in je maaltijden. Zo smeren we letterlijk je darmen en stabiliseren we je bloedsuikerspiegel. Na een maaltijd blijf je ook langer verzadigd. Gevolg: minder cravings! Voorbeelden van goede vetten: 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 plasticen 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.

4. BEWEEG BUITEN!



Probeer zo'n 6000 stappen per dag te behalen. Laten we daarnaast ook mikken op twee keer per week met de fiets naar het werk te gaan. Belangrijk is om meer te bewegen en dan vooral buiten. Loop vaker op je blote voeten, ook buiten in het gras.