

Denk eraan, stap voor stap werken we aan een gezondere leefstijl die voor jou haalbaar is. Maar denk eraan: een nieuwe gewoonte kweek je pas als je een actie dikwijls genoeg herhaalt. In het begin moet je daarvoor soms door een ongemak gaan om er daarna de vruchten van te plukken.

De komende 2 weken komen deze actiepunten erbij:

5. GROENTEN-CHALLENGE



Eet 15 verschillende soorten groenten per week. De week erna kan je natuurlijk een deel ervan opnieuw gebruiken, maar de boodschap is: probeer zoveel mogelijk te variëren.

6. JOUW WEKELIJKSE WINS



Stuur me elke zondag een WhatsApp-berichtje met 3 wins van de voorbije week. Het mogen er zeker ook meer zijn, maar deel er minstens 3. Waarom? Zo focussen we op wat er wél goed ging. Een mooie oefening die je leert om je gedachtengang te switchen naar het positieve. Onthoud: "Where focus goes, energy grows."

7. AANPASSING ONTBIJT



In plaats van enkel fruit, maak je je ontbijt iets rijkelijker. Kies 's morgens voor een eitje met avocado of voor fruit met yoghurt en notenmix.

8. SUPPLETIE



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 walnoten, chiazaad, lijnzaad en hennepzaad op je menu.



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.



Naast enkele noot- en zaadsoorten vind je omega 3 terug in vette vis. Omdat je geen vis eet, raad ik toch sterk aan om omega 3-suppletie te nemen. Een goed supplement is Arctic Blue: 1 capsule per dag.



Ook vitamine D3 is een vitamine waar 95% van de Belgen een tekort van hebben. Daarom raad ik heel erg aan om dit bij te nemen. Waarom? Vitamine D3 is ontzettend belangrijk voor je immuunsysteem. Diegene die ik aanraad is een van YPS: Dagelijks 1 druppel (=0,032ml) in een glas water met een maaltijd nemen. Optimale absorptie wanneer deze maaltijd een vetbron bevat.



Omdat je geen vlees eet, raad ik ten eerste aan om vitamine B12 bij te nemen. Vitamine B12 (cobalamine) is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen. Rode bloedcellen zijn nodig om zuurstof in je bloed te vervoeren. Daarnaast is vitamine B12 nodig voor een goede werking van het zenuwstelsel. Deze kan ik aanraden: 1 zuigtablet per dag.