

Antje, heel goed bezig... ook al dacht je van niet! Wees niet te streng voor jezelf. Onthoud de 80/20 regel. Geniet de komende 4 weken, maar blijf jezelf voeden. Gun jezelf daarnaast de tijd om aan je nieuwe omgeving te wennen.

De komende weken focussen we op deze actiepunten:

9. CHLOROFYL



Het stofje chlorofyl is een belangrijke booster van glutathion. En meer glutathion betekent een betere ontgifting, minder vrije radicalen en een lever die zich meer met jouw algehele gezondheid en jouw hormonen bezig kan houden. Dit stofje vind je terug in groene groenten (spinazie, andijvie, rucola, postelein, avocado, waterkers, etc.). Probeer wekelijks min. 3 keer groene groenten op je menu te zetten!

10. PRE- EN PROBIOTICA



Je darmen bestaan uit miljoenen bacteriën: grotendeels goede, en deels minder goede. We willen zoveel mogelijk de goede bacteriën de overhand laten nemen. Dat doe je met de juiste voeding. Slechte bacteriën voeden zich namelijk met suikers en transvetten. Die willen we dus zo weinig mogelijk opnemen.



Bepaalde voedingsmiddelen gelden als zowel pre- als probiotica. Daar houden die goede darmbacteriën van. Zet daar elke week iets van op je menu. Dit zijn gefermenteerde groenten, zuurkool, kombucha en kefir.



Daarnaast zijn er ook voedingsmiddelen die enkel prebiotica bevatten. Dit is de voeding voor de goede bacteriën. Belangrijk is ook om deze 1x per week op het menu te zetten: rauwe aardpeer, knoflook, zeewieren, paardenbloemblad (wordt ook molsla genoemd).

9. VERSE KRUIDEN



Gebruik verse kruiden op je salade, in je warme gerechten, tussen je boterham. Super efficiënte manier van extra vitaminen. Zelfde reflex als de kiemen: overal op strooien! Ook hier: varieer, varieer, varieer!

8. OMEGA 3



Zoals beloofd een overzicht van omega 3-bronnen:

- vette vis (niet de gekweekte maar wilde soorten!)
 - zalm
 - tonijn
 - forel
 - makreel
 - haring
 - sardines
 - levertraan
 - visolie-supplementen (kies de kwalitatieve, dus met TOTOX-waarde <5!)
- walnoten
- chiazaad
- lijnzaad
- hennepzaad
- bladgroenten als postelein en waterkers