

Zoals je zelf voelt, zijn er soms hick-ups die je tegenkomt. Maar laat dat je niet tegenhouden. Houd jouw einddoel in het vizier: je gezond en fit voelen.

De komende 3 weken zijn dit jouw focuspunten:

9. COMBINATIES



Wij zijn als mens nog het enige levende wezen dat alles door elkaar eet. Dat belast ons spijsverteringsstelsel en vertraagt de vertering zo erg dat je eten begint te rotten en gisten in je maag en darmen. Allemaal afvalstoffen die in je darmen blijven plakken. Met alle gevolgen van dien: opgeblazen gevoel, winderigheid, constipatie, migraine tot zelfs alzheimer en andere welvaarts-ziektes.



De voedingscombinaties die makkelijker verteren:

- vis of vlees + groenten (eiwitten + groenten)
- kaas + groenten (eiwitten + groenten)
- eieren + groenten (eiwitten + groenten)
- aardappelen, rijst, pasta, quinoa,... + groenten (koolhydraten + groenten)
- kaas + ei + groenten kan bv. ook (eiwitten + eiwitten + groenten)



Nog wat ideetjes:

- wraps vervangen door spitskoolbladeren (als je de bladeren heel even kookt, worden ze weker en kan je ze makkelijker plooien)
- spaghetti vervangen door courgetti (sliertjes van courgette)
- toasten vervangen door zadencrackers
- veggie spread op je brood
- roomsausje maken van cashewnoten, avocado en olijfolie i.p.v. klassiek roomsausje

10. MAX. 1 FRISDRANK

De vorige sessie spraken we af om max. 3 dagen per week frisdrank te drinken. Dat lukt je al aardig goed! TOP! We gaan nu een stapje verder. Op de dagen dat je jezelf toelaat om frisdrank te drinken, ga dan voor 1 consumptie.

11. MOVE THAT BODY!

Probeer zo'n half uurtje per dag te bewegen. Belangrijk is om meer te bewegen en dan vooral buiten. Maar de loopband is zeker ook al prima. Laat je bloed goed circuleren, stimuleer je spieren en gewrichten. Kies zelf welk momentje van de dag jou het beste past.