

Sabine, je hebt echt een goed traject afgelegd. Ook al denk jij misschien van niet. Toch is er heel wat veranderd in jouw eetdagboek. Je mag oprecht fier zijn op jezelf!

Ik geef je graag nog 3 extra actiepunten:

12. 2X BROODLOOS



Op de dagen dat je 's middags wat meer tijd hebt, kies dan eens voor een andere lunch dat brood met beleg. Dit is voor jou de moeilijkste gewoonte, en is zeer begrijpelijk als Water-type. Probeer die gewoonte toch eens te doorbreken door een lekkere, toch simpele, salade op je menu te zetten, een omelet met veel groentjes te bakken of een goede maaltijdsoep te voorzien.

13. BLIJF DRINKEN!



Spreek met jezelf af dat je elke dag 1,5 l drinkt. Als je nood hebt aan iets warmer tijdens deze gure dagen, kan je ook kiezen voor kruidenthee. Wissel af in het soort kruidenthee.

14. GO YUKA!



Naast voeding kunnen ook cosmetica, verzorgings- en schoonmaakproducten ook een heel groot aandeel hebben in toevoer van toxische stoffen in ons lichaam. Een leuke app hiervoor is Yuka. Met de scanner, kan je checken in welke mate je producten toxisch zijn of niet. Een voorbeeld van natuurlijke cosmetica en verzorgingsmerken zijn Mii, Seepje, Odylique, Dr. Hauschka en Zarqa.