

Wat een goede start. Je fruitontbijt lukt al vlot en je vetstoffen heb je onder de knie. Maar nu gaan we nog een stapje verder.

De komende 2 weken staan deze actiepunten op het menu:

4. EAT YOUR VEGGIES!



Go nuts met je groenten! Eet bij je lunch en diner minstens 2-3 soorten groenten. Overdrijf met groenten kopen en voorzie verschillende groentesoorten tijdens je lunch en avondeten.



Kies elke week een groente dat je nog nooit of nog niet vaak hebt klaargemaakt. Varieer! Ontdek! Geniet! Zet een paar keer per week bladgroenten op het menu. Deze bevatten het stofje chlorofyl en dit ondersteunt je lever bij het ontgiften.

5. BROODKEUZE



Het is helaas een fabeltje dat hoe donkerder een brood is, hoe gezonder het is. Het is onmogelijk om op een natuurlijke manier brood zo donker te maken. Maar omdat deze perceptie bij heel veel mensen nog steeds heerst, ruikt de voedingsindustrie geld. Om het brood donkerder te maken, voegen ze moutpoeder toe. Wanneer het deeg gebakken wordt, wordt deze poeder omgezet tot glucose en eet je eigenlijk eerder suiker.



De betere opties op een rijtje:

- zuurdesembrood, volkorenbrood, speltbrood
- zelf maken! Zie onderaan 2 makkelijke receptjes onderaan je dashboard.

6. CHECKLIST

- ✓ Voor je start met eten, is het belangrijk om je parasympathisch zenuwstelsel te activeren. Zo komt je lichaam tot rust. Dat is belangrijk om o.a. de spijsverteringsorganen te stimuleren en klaar te maken om optimaal te verteren. Dit doe je door op een plaats te eten waar je in alle rust kan eten. Je bureau is dus niet ideaal. Ga zitten, dan ben je meer ontspannen. Liefst met je rug tegen de leuning voor een open houding. Gun jezelf die tijd om even te ontspannen. Anders verloopt je spijsvertering maar half z'n gat.
- ✓ Zorg ervoor dat je geen afleiding hebt. Leg GSM, tablet, laptop of boekjes weg. Zet je TV uit. Je bent aan het eten. Geniet van je eten, proef wat je eet, voel de texturen en neem je tijd.
- ✓ Verteren begint in je mond. Daarom is het heel belangrijk om te kauwen. Tijdens het kauwen komt het verteringsenzym 'amylase' vrij. Dit enzym zorgt voor de voortering van de voedselbrij en helpt je maag en darmen om je voeding beter te verteren! Kauw daarom per hap 20 tot 25 keer op je eten. Het noemt niet voor niets een MAALtijd.