

Wauw Karo, wat een fantastische weg heb jij afgelegd. Je voelt je goed vanbinnen én vanbuiten. Je mag oprecht fier zijn op je harde werk.

Ik geef je graag nog 4 extra actiepunten:

12. CONFETTI



Gebruik verse kruiden, zaden, pitten, noten en kiemen op je salade, in je warme gerechten, tussen je boterham. Super efficiënte manier van extra vitaminen, mineralen en extra eiwitten. Zelfde reflex als de kiemen: overal op strooien!

13. EET REGELMATIG FRUIT



Het is ontzettend goed dat je pas eet vanaf je honger hebt. Je hebt enorm leren luisteren naar jouw lichaam. Daardoor sla je soms ontbijt over, wat niet erg is. Maar probeer toch enkele keren per week een stuk fruit op je menu te zetten. Dit hoeft niet per se in de ochtend maar kan ook perfect als tussendoortje. Let er wel op dat je niet te snel fruit eet na je hoofdmaaltijd. Het fruit gaat namelijk sneller verteren dan de vorige voedselbrij en hierdoor kan je je wat opgeblazen voelen. Een uur tot anderhalf uur na de maaltijd kan je wel onbezorgd terug een stuk fruit eten.

14. OMEGA 3



Ook 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. Omega 3-vetzuren uit dierlijke producten zijn voor ons lichaam ook makkelijker om te zetten in een bruikbaar product voor ons lichaam. Omdat je geen vis eet, raad ik toch sterk aan om omega 3-suppletie te nemen. Een goed supplement is Arctic Blue.

15. 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.

Karo, nogmaals: je hebt zo veel vooruitgang geboekt. Je hebt je voedingspatroon helemaal omgegooid. Je hebt de tools om je verdere leven gezond verder te zetten. You got this.

Blijf nu vooral zo verder doen. Maar blijf ook genieten. 80/20 is je nieuwe mantra!

Ik blijf er voor je zijn. Maar ik heb er alle vertrouwen in dat je nog mooie resultaten blijft behalen. Zowel fysiek als mentaal.

Lieve groet,
Kirsten

