

Hannelore, wat een prachtig traject dat je hebt afgelegd. Je weet hoe de vork in de steel zit. Blijf zo verder doen. 80/20 is voortaan je nieuwe mantra!

14. VERZORGING- EN SCHOONMAAKPRODUCTEN



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 Zarqa, Odylique, Seepje en Dr. Hauschka.

15. BROODKEUZE



Vermijd zoveel mogelijk wit brood. De alternatieven op een rijtje:

- zuurdesembrood
- volkorenbrood
- speltbrood

Het fabeltje van hoe donker het brood, hoe beter is achterhaald. De donkere kleur wordt namelijk veroorzaakt door moutmeel of moutpoeder. Wanneer deze verhit wordt, wordt het omgezet in glucose en dus... suiker.

16. VITAMINE D



Richting eind september, begin oktober zou ik starten met de inname van vitamine D3. Een goed merk hiervoor is Solgar. Neem hiervan 0,5 ml per dag bij een maaltijd waarin vetstoffen zitten; Vitamine D is namelijk een vetoplosbaar vet en wordt beter opgenomen in combinatie met vetten.

17. TUNE IN MET JE CYCLUS

Schrijf nog een keer je voeding op met daarnaast hoe je je voelt en op welke dag je in je cyclus je bent. Herhaal dit voor 2 cycli en kijk welke patronen je er kan uithalen. Zo ga je patronen herkennen waar je de cyclus erna kan anticiperen. Zo weet je wanneer je bv. je intensieve loopsessies best inplant en wanneer je best minder sociale activiteiten inplant. Zo leer je je cyclus in te zetten als superkracht.