

Alvast heel goed bezig, Hannelore! De volgende stap is kijken wat je precies in je mond stopt. We nemen alvast je ontbijt onder handen en voegen wat meer kleur toe aan je lunch en diner.

De komende weken komen deze actiepunten erbij:

3. ONTBIJT



's Nachts gaat je lichaam in ontgiftiging. Je ontgiftingsorganen zoals bv. je lever en lymfeklierstelsel gaan extra hard werken om je te ontdoen van de toxische stoffen die je overdag binnenkreeg. Dit zijn afvalstoffen uit voeding, luchtvervuiling, schoonmaakproducten, verzorgingsproducten, enz. maar ook afvalstoffen als gevolg van emotionele stress.



Het ontgiftingsproces start om 4u 's morgens en eindigt om 12u 's middags. Omdat we zelden tot 's middags slapen, onderbreken we dus ons ontgiftingsproces.



Om het ontgiftingsproces te verlengen start je de dag met een glas water op kamertemperatuur. Na je glas water neem je nog even de tijd om te ontbijten met fruit. Het aantal stukken hangt af van je honger. Wel belangrijk om te variëren in je fruitkeuze. Eat the rainbow!



Fruit is namelijk een enkelvoudige suiker dat weinig tijd nodig heeft om te verteren. Door de snelheid van de vertering is, kan het de laatste afvalstoffen nog mee naar buiten nemen. Extra ontgiftiging, chéck! Als je daarna nog honger hebt, kan je uiteraard nog iets eten.

4. ZUIVELKEUZE



Vermijd light of 0% yoghurt. In de natuur komen eiwitten steeds samen met vetten. Dat willen we dus ook zo houden. Kies daarom voor volle yoghurt, Griekse yoghurt, of liefst nog plantaardige yoghurt bv. amandelyoghurt, kokosyoghurt, etc. Zo vermijden we de caseïne die in melk te vinden is (denk aan de boze koeien).

5. EAT YO 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. Maak het jezelf niet te moeilijk. Snij desnoods schijfjes komkommer, kerstomaatjes of maak een grote pot verse soep.