

Super goed bezig, Quinten! De voorbije actiepunten implementeer je goed en je kweekt zo stilaan je nieuwe gewoontes.

De komende weken brengen deze actiepunten je een stap verder:

9. GEEN AFLEIDING

- ✓ 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.

10. EXTRA FRUIT & GROENTEN

-  Zorg ervoor dat je extra fruit eet. Voeg in de ochtend fruit toe aan je yoghurt: bv. bosbessen, aardbei, ananas, mango, enz. Variatie is key!
-  Voeg bij je lunch extra groenten toe. Probeer wekelijks zo op 15 verschillende groenten te komen. Variatie is ontzettend belangrijk om de hele waaier aan micro-nutriënten op te nemen.

11. TUSSENDOORTJES



Wissel af in je tussendoortjes. Je mag zeker ook meer eten dan een appel als je daar nood aan hebt. Een handje vol noten kan zeker een goede snack zijn. Ook je thee kan je tussendoor variëren. Kruidenthee zorgt weer voor extra vitamines. Denk aan pepermuntthee, kamillethee, groene thee, rooibosthee, lindethee, etc.

12. OMEGA 3



Als je er niet toe komt om wekelijks 2 porties vette vis te eten, raad ik aan om omega 3 supplementen te nemen. Dit om de gezondheid van je lichaamscellen te vrijwaren. Een goed werk is Arctic Blue en kan je makkelijk online bestellen: <https://www.hollandandbarrett.be/shop/product/arctic-blue-omega-3-60046709>