

Laurine, wat een prachtig traject dat je hebt afgelegd. Je weet perfect hoe de vork in de steel zit en je hebt voor jezelf leren zorgen. Blijf zo verder doen en blijf ook zeker genieten. 80/20 is voortaan je nieuwe mantra! Voeg daar nu nog wat sport aan toe en je voelt je je beste versie ooit.

13. 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 Mii, Odyligue, Seepje en Dr. Hauschka.

14. GLUTEN TESTEN



Vermijd moeilijke voedingscombinaties (zoals toast met vissla) terwijl je gluten probeert. Zo sluiten we uit dat het opgeblazen gevoel de oorzaak is van deze combinatie. Doe bv. een toastje met avocado, dan heb je ook gelijk goede vetten mee. Als je dan nog opgeblazen bent, wacht dan 3 weken met opnieuw te testen en test daarna met hetzelfde voedingsmiddel (bv. zelfde toastje). Als je geen last hebt, kan je na 2-3 weken een ander soort gluten proberen.