

Gaëlle, je hebt echt een goed traject afgelegd. Ook al was jij daar misschien niet 100% overtuigd. Toch is er heel wat veranderd in jouw eetdagboek. Je mag oprecht fier zijn op jezelf!

Ik geef je graag nog extra tips die je kan inzetten bij stressvolle dagen:

12. ZOUTBADEN



Neem een (voet)bad en voeg hier zout aan toe. Dat kan badzout zijn, maar ook zelfs keukenzout. Zoutbaden vullen het lichaam aan met magnesium en andere vitale mineralen, verlichten pijnlijke spieren, stimuleren de slaap en bestrijden ontstekingen. Via de voetzolen verdwijnen er heel wat afvalstoffen. Dat kan je extra stimuleren door zout(voet)baden te nemen.

13. BITTERSTOFFEN



In tijden van stress kan je lever overbelast geraken. Bitterstoffen kunnen ondersteunend werken en je lever ontlasten. Eet daarom extra bitterstoffen tijdens drukke dagen, zoals pompelmoes, witlof, andijvie, enz.

14. VERANDER VAN LUCHT



Verander letterlijk van lucht tijdens stressvolle momenten. Ga naar buiten, wandel een blokje om of ga 5 minuutjes in je tuin zitten. Langer mag natuurlijk ook. Verandering van lucht geeft je letterlijk de zuurstof die je tijdens stressy krampachtige dagen nodig hebt.