

Super goed bezig, Gaëlle! De voorbije actiepunten gaan je goed af en dat begin je zowel mentaal als fysiek te merken. TOP!

De komende 3 weken brengen deze 3 actiepunten je weer een stapje verder:

9. KONING KRUID

Go nuts met verse kruiden. Dat zijn serieus echt giga vitamine-bommetjes. Een perfect voorbeeld van de alom bekende 80/20-regel: 80% resultaat met 20% moeite! Een aantal immuunboosters:



Tijm

heeft antivirale en antibiotische eigenschappen. Bovendien lost het slijmen op ter hoogte van de luchtwegen.



Oregano

helpt om de weerstand te verhogen.



Kurkuma

bevat het ingrediënt curcumine, een antioxidant dat ontstekingsremmend werkt. Curcumine wordt beter opgenomen door het lichaam als je het combineert met piperine uit zwarte peper. Altijd een snufje zwarte peper bij kurkuma doen dus.



Munt

zorgt voor een antibacteriële werking en zit vol met vitamine A, C en E.

10. MEER EIWITTEN



Voeg meer eiwitten toe aan je maaltijden. Een stuk vlees of vis zorgt voor de nodige aanvoer van bouwstoffen die nodig zijn om je lichaamscellen te herstellen en vernieuwen. Zeker tijdens de zwangerschap en borstvoeding is dit heel belangrijk.

11. GO YUKA!



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, Seepje, Odylique, Dr. Hauschka en Zarqa.