

Allright, we zijn gestart! De eerste 2 actiepunten vormen al direct 2 goede fundamenten in ons voedingspatroon. We gaan je vochtpeil in balans brengen en groenten-intake verhogen

De komende 2 weken ga je hiermee aan de slag:

1. WATER



Gezond eten is belangrijk, voldoende water drinken is nog belangrijker. We bestaan immers voor 75% uit water. Het ultieme signaal dat je te weinig drinkt... is nooit dorst hebben! Onze totale biochemie en alle stoffen die in en uit onze cellen moeten stromen om ons gezond, vitaal, slank en vrolijk te houden, zijn afhankelijk van ons goedkoopste medicijn: water!



Water dient als transportmiddel, oplosmiddel en zuiveringsmiddel. Laten we eens kijken welke functies water heeft in je lichaam:

- Circulatie: bloed, lymfe
- Assimilatie: speeksel
- Vertering: maagsap, darmsappen, gal,...
- Uitscheiding: nieren, longen, huid, darmen
- Temperatuurcontrole: transpiratie
- Elektromagnetische balans: elektrolyten (nieren)
- Smeermiddel: gewrichten, ogen, weefsels
- Transportmiddel
- Oplosmiddel

Je begrijpt dus wel het belang van voldoende water-intake.



Wat is nu een voldoende water-intake vraag je je misschien af? Een goede algemene maatstaf is 1,5L à 2L water per dag drinken. Maar om meer precies te zijn vermenig-vuldig je best je lichaamsgewicht met 0,3. Vb. als je 70kg weegt, drink je dus best 2,1L water per dag. Koffie, alcohol, frisdranken, zwarte thee tellen NIET mee voor je vocht inname.



De maatstaf hierboven is bij lage tot gemiddelde activiteit. Als je bv. een arbeidsintensief beroep hebt of je sport regelmatig, drink je best wat meer. Door de hogere activiteit verlies je meer vocht d.m.v. zweet. Dat vocht dien je op tijd terug aan te vullen. Een goede maatstaf is dat je voor je sportsessie even op de weegschaal staat. Doe hetzelfde vlak na je sportsessie. Het verlies in gewicht is vocht. Dat verschil vermenigvuldig je met 1,5.

Vb. Stel dat je 300 gram minder weegt, dan doe je $300\text{gr} \times 1,5 = 450\text{gr}$. Dit wil zeggen dat je dus 450 gram (of ml) water éxtra moet drinken om je vochtpeil terug in balans te brengen. Vandaar trouwens dat de weegschaal een enorm vertekend beeld geeft. Maar dat is een ander verhaal ;).

2. EAT YO VEGGIES!



Go nuts met je groenten! Eet bij je lunch minstens 2 soorten groenten. Overdrijf met groenten kopen en voorzie verschillende groentesoorten. Dit is belangrijk om jouw vitaminen- en mineralengehalte op peil te houden.