

De voorbije weken heb je ontzettend mooie wins gecreëerd. Daar mag je heel trots op zijn. Ik zie dat je stilaan weer dichterbij jezelf komt, dat jouw 4 elementen stilaan in balans komen. Blijf in jezelf geloven.

De komende 2 weken komen deze actiepunten erbij:

4. GEBRUIK DE JUISTE VETSTOF



We gaan meer goede vetten toevoegen in je maaltijden. Zo smeren we letterlijk je darmen en stabiliseren we je bloedsuikerspiegel. Na een maaltijd blijf je ook langer verzadigd. Gevolg: minder cravings! Voorbeelden van goede vetten: olijfolie, avocado, noten, etc.



Gebruik olijfolie voor koude gerechten. Bij te hoge verhitte komen er namelijk toxische stoffen vrij en dat wil je niet in je lichaam.



Bij verhitte gebruik je ghee of kokosolie. Ghee is geklaarde boter waar geen lactose in zit en is dus makkelijker te verteren. Kies bij alle soorten vetstoffen steeds voor glazen potten. De plasticdeeltjes van een plastic pot worden namelijk opgenomen door de vetstof en dat nemen we ook mee op. Let op, bij kokosolie specifiek: kies voor de niet-ontgeurde en extra virgin kokosolie. Dit is het minst bewerkt en bevat nog de nodige vitaminen en mineralen.

5. PLAN VOORUIT



Door je maaltijden vooruit te plannen, hoef je niet constant na te denken wat je precies gaat/wil eten. Investeer een half uurtje van je tijd om een menu op te stellen voor de komende dag(en) en bereid je maaltijden voor. Zo staan ze klaar in je koelkast en hoef je ze maar uit je koelkast te halen wanneer het etenstijd is. Bespreek je planning ook thuis en leg uit dat jouw werkschema nu eenmaal andere eetijden vraagt.

6. TUSSENDOORTJES



Tussendoortjes hebben zeker hun plaats in je eetmenu, als je daar nood aan hebt. Zoals je zelf al benoemde is een tussendoortje niet per se iets negatief. Er zijn heel veel voedende alternatieven dat je tussen maaltijden door kan eten, om je honger te stillen.



Snack-inspiratie:

- handje noten
- stuk fruit
- whey shake (met water of melk)
- tasje soep
- cracker met hummus, avocado of andere groentespread
- groentjes, bv. radijsjes, komkommer, paprika, tomaatjes, worteltjes, selder, koolrabi, etc. eventueel met beetje hummus (of andere vetstof) voor een langer verzadigd gevoel
- Natuur yoghurt met zaden en pitten

7. VITAMINE B12



Vitamine B12 zit in alleen vlees, vis, eieren en zuivel. Mensen die dus geen dierlijke producten eten, lopen het risico op een vitamine B12-tekort. B12 is essentieel voor allerlei systemen in het lichaam, onder andere voor de gezondheid van het zenuwstelsel, het immuunsysteem, het hart-en vaatstelsel en het maag-darmstelsel. Is er niet voldoende vitamine B12 aanwezig in het lichaam, omdat het niet goed wordt opgenomen of omdat er te weinig binnenkomt, gaan deze systemen minder goed werken, met allerlei problemen en klachten tot gevolg. Ik raad je daarom aan om B12 bij te nemen als supplement: <https://www.bonusan.com/nl/vitamine-b12-actief-1000-mcg>.