

Allright, we zijn gestart! De eerste 2 actiepunten vormen al direct 2 goede fundamenten in ons voedingspatroon. We gaan je ontgiftingssysteem een handje helpen en je groente-intake verhogen.

De komende 2 weken ga je hiermee aan de slag:

1. ONTBIJT



's Nachts gaat je lichaam in ontgifting. Je ontgiftingsorganen zoals bv. je lever en lymfeklierstelsel gaan extra hard werken om je te ontdoen van de toxische stoffen die je overdag binnenkreeg. Dit zijn afvalstoffen uit voeding, luchtvervuiling, schoonmaakproducten, verzorgingsproducten, enz. maar ook afvalstoffen als gevolg van emotionele stress.



Het ontgiftingsproces start om 4u 's morgens en eindigt om 12u 's middags. Omdat we zelden tot 's middags slapen, onderbreken we dus ons ontgiftingsproces.



Om het ontgiftingsproces te verlengen start je de dag met een glas water op kamertemperatuur. Na je glas water neem je nog even de tijd om te ontbijten met fruit. Het aantal stukken hangt af van je honger. Wel belangrijk om te variëren in je fruitkeuze. Eat the rainbow!



Fruit is namelijk een enkelvoudige suiker dat weinig tijd nodig heeft om te verteren. Door de snelheid van de vertering is, kan het de laatste afvalstoffen nog mee naar buiten nemen. Extra ontgifting, chéck! Als je daarna nog honger hebt, kan je uiteraard nog iets eten.

2. SMOOTHIE



Verkies steeds een stuk fruit boven een smoothie. Maar af en toe kan een frisse smoothie natuurlijk wel smaken. Met deze zaken kan je jouw smoothie optimaliseren:

- Voeg vooral groenten toe met 1 stuk fruit voor de smaak. Anders ga je te veel fruit mixen en dat zorgt voor een te grote suikerpiek. Als je mixt, gaan namelijk de vezels kapot, terwijl deze vezels ervoor zorgen dat je langer verzadigd blijft en je bloedsuikerspiegel dus minder piekt en daalt, maar eerder in een 'wave' gaat - zoals het hoort.
- Kauw op je smoothie. Hierdoor komt het enzym amylase vrij en dat zorgt voor een betere vertering en betere opname van vitamines en mineralen. Heb je daar moeite mee? Voeg dan na het mixen zaden en/of pitten toe. Zo word je een beetje gedwongen om te kauwen.
- Voeg een vetstof toe in je smoothie zoals avocado of MCT-olie (kan je in de natuurwinkel kopen). Dit is een enorme boost voor je hersenen, maar zorgt er ook voor dat je langer verzadigd blijft.

3. EAT YOUR VEGGIES!



Go nuts met je groenten! Eet bij je lunch minstens 2 soorten groenten. Overdrijf met groenten kopen en voorzie verschillende groentesoorten tijdens je lunch. Op deze manier gaan we stelselmatig jouw groente-inname verhogen.