

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

De komende 2 weken brengen deze 4 actiepunten je weer een stapje verder:

6. CHECKLIST

- ✓ Voor je start met eten, is het belangrijk om je parasympathisch zenuwstelsel te activeren. Zo komt je lichaam tot rust. Dat is belangrijk om o.a. de spijsverteringsorganen te stimuleren en klaar te maken om optimaal te verteren. Dit doe je door op een plaats te eten waar je in alle rust kan eten. Je bureau is dus niet ideaal. Ga zitten, dan ben je meer ontspannen. Liefst met je rug tegen de leuning voor een open houding. Gun jezelf die tijd om even te ontspannen. Anders verloopt je spijsvertering maar half z'n gat.
- ✓ Zorg ervoor dat je geen afleiding hebt. Leg GSM, tablet, laptop of boekjes weg. Zet je TV uit. Je bent aan het eten. Geniet van je eten, proef wat je eet, voel de texturen en neem je tijd.
- ✓ Verteren begint in je mond. Daarom is het heel belangrijk om te kauwen. Tijdens het kauwen komt het verteringsenzym 'amylase' vrij. Dit enzym zorgt voor de voortering van de voedselbrij en helpt je maag en darmen om je voeding beter te verteren! Kauw daarom per hap 20 tot 25 keer op je eten. Het noemt niet voor niets een MAAltijd.

7. KEEP IT SHORT



Kijk altijd naar de ingrediëntenlijst. De gouden regel is dat er best niet meer dan 5 ingrediënten op staan. Het is nogal gek dat er bijvoorbeeld voor gepaneerde vis 15 ingrediënten nodig zijn, vind je ook niet? Op die manier ga je meer en meer voor de meest pure vorm kiezen en zo weinig mogelijk rommel in je lichaam stoppen. Yes!!

8. OPTIMALISEER JE ONTBIJT



Vervang magere yoghurt door de volle variant. In de natuur komen eiwitten steeds samen met vetten. Dat willen we dus ook zo houden. Kies daarom voor volle yoghurt, Griekse yoghurt, of liefst nog plantaardige yoghurt bv. amandelyoghurt, kokosyoghurt, etc. Zo vermijden we de caseïne die in melk te vinden is (denk aan de boze koeien). Vermijd ook liever sojamelk of yoghurt. Dit is van de ongefermenteerde groep en is moeilijker te verteren. Daarbovenop is soja vaak ook genetisch gemanipuleerd.



Vervang de suikerrijke granola door een minder bewerkte versie. Let er vooral op dat er geen plantaardige olie (bv. zonnebloemolie) in zit. Ik heb gekeken op de website van carrefour maar daar is geen enkele granola die voldoet aan deze 2 zaken... Heel erg. Daarom raad ik aan om zelf granola te maken of zaden en pitten te gerbuiken. Je kan als zoetstof een beetje honing of agavesiroop toevoegen.

9. GROENTEN- EN FRUIT CHALLENGE



Eet 20 verschillende soorten groenten en 10 soorten fruit per week. De week erna kan je natuurlijk een deel ervan opnieuw gebruiken, maar de boodschap is: probeer zoveel mogelijk te variëren. Op die manier motiveer ik je om andere groenten en fruit te kiezen dan dat je uit gewoonte in je winkelkarretje legt. Let's eat the rainbow!