

Allright, we zijn gestart! De eerste 2 actiepunten vormen al direct 2 goede fundamenten in ons voedingspatroon. We gaan eerste stap maken richting natuurlijke voedingskeuzes en je ontgiftingssysteem een handje helpen.

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 ontbijt je met fruit. Eet vanaf je honger hebt. 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 (1 pareltje) 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. ZUIVELKEUZE



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.

Als je je yoghurt wat zoeter wil maken kan je agavesiroop of honing gebruiken. Hoe lokaler de honing, hoe meer baat we erbij hebben. Lokale honing eten is heel gezond, zeker naar bv. hooikoorts toe, aangezien de pollen geleidelijk aan geïntroduceerd worden in je voeding en je lichaam er immuun voor wordt.

3. GRANOLAKEUZE



Vermijd suikerrijke (en dure!) granola. Een meer natuurlijke keuze zijn gewone zaden en pitten. Denk aan chiazaad, pompoenpitten, hennepzaad, lijnzaad, enz. Varieer ook hierin want in elke soort zit een bom aan vitaminen en mineralen.