

Je voelt letterlijk het verschil in energie als je de nodige energie aan je lichaam geeft. We zijn gestart met voorgemaakte maaltijden maar gaan stilaan naar meer 'flexibele' controle op je voedingsgewoontes.

De komende 2 weken ga je hiermee aan de slag:

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. Probeer wanneer mogelijk niet te eten aan je bureau. Jouw brein linkt dat aan werk en is dus een stressprikkel dat effect heeft op je spijsvertering. 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. PLANNING 2.0



De maaltijden van De Foodmaker hebben jou nu laten ervaren hoe je je kan voelen als je je lichaam geeft wat het nodig heeft. Nu gaan we stapsgewijs richting zelf je maaltijden bereiden waarbij er uiteraard ruimte is voor voorgemaakte maaltijden of restaurantbezoeken.



Maak voor de 2e week een planning waarbij je ziet welke dragen heel druk zijn en je best op voorhand anticipeert met je voeding. Plan ook je mealprep momenten in. Zo maak je op voorhand een hele lading groenten, gekookte aardappelen en stukjes gebakken kip of haal je een pak feta in huis en hoef je op het drukste moment enkel maar je porties uit de ijskast te nemen.