

Wat een goede start. Je fruitontbijt lukt al vlot en je vetstoffen heb je onder de knie. Maar nu gaan we nog een stapje verder.

De komende 2 weken staan deze actiepunten op het menu:

3. COMBINATIES



Wij zijn als mens nog het enige levende wezen dat alles door elkaar eet. Dat belast ons spijsverteringsstelsel en vertraagt de vertering zo erg dat je eten begint te rotten en gisten in je maag en darmen. Allemaal afvalstoffen die in je darmen blijven plakken. Met alle gevolgen van dien: opgeblazen gevoel, winderigheid, constipatie, migraine tot zelfs alzheimer en andere welvaarts-ziektes.



De voedingscombinaties die makkelijker verteren:

- vis of vlees + groenten (eiwitten + groenten)
- kaas + groenten (eiwitten + groenten)
- eieren + groenten (eiwitten + groenten)
- aardappelen, rijst, pasta, quinoa,... + groenten (koolhydraten + groenten)
- kaas + ei + groenten kan bv. ook (eiwitten + eiwitten + groenten)



Nog wat ideetjes:

- wraps vervangen door spitskoolbladeren (als je de bladeren heel even kookt, worden ze weker en kan je ze makkelijker plooien)
- spaghetti vervangen door courgetti (sliertjes van courgette)
- toasten vervangen door zadencrackers (zie receptje onderaan je dashboard)
- veggie spread op je brood
- roomsausje maken van cashewnoten, avocado en olijfolie i.p.v. klassiek roomsausje

4. HONGERSCHAAL



De hongerschaal heeft een waarden van -10 tot +10. 0 is neutraal, -10 is heel hongerig en +10 is heel veel goesting. Probeer telkens 'in te checken' met je lichaam. Wat voel je als je honger hebt? Welke effecten heeft dat op je lichaam en op je gedachten? Doorvoél ze.



Eet pas als je op hongerschaal in de min zit. Die waarden liggen niet theoretisch vast, maar leer jezelf daarin kennen. Voel wanneer het jouw bv. een -5 is en wanneer het tijd is om te terug te voeden.



Probeer af en toe te weerstaan aan je aapje (of ook wel dopamine genoemd). Zo geef je minder toe aan korte termijn-genot en wordt je aapje minder groot.