

Super goed bezig, Karo! De voorbije actiepunten gaan je goed af en dat merk je zowel mentaal als fysiek bij jezelf. TOP!

De komende 2 weken brengen deze 3 actiepunten je weer een stapje verder:

6. CHECKLIST

- ✓ Voor je start met eten, is het belangrijk om je parasymptisch 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. HONGERSCHAAL



De hongerschaal heeft een waarden van -5 tot +5. 0 is neutraal, -5 is heel hongerig en +5 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 -2 tot -5 zit. Die waarden liggen niet theoretisch vast, maar leer jezelf daarin kennen. Voel wanneer het jouw -5 is en wanneer het tijd is om te terug te voeden.



Dus in de ochtend hoef je niet per se te eten als je nog geen honger hebt. Eet pas wanneer je lichaam erom vraagt. Hetzelfde geldt voor je lunch en avondeten.

8. FRISDRANKEN



Probeer 3 dagen per week geen cola zero en andere frisdranken te drinken. Die gewoonte gaan we met kleine stapjes doorprikken.



En nog wat tips als alternatief voor water:

- rozenbottelthee afkoelen en schijfjes sinaasappel
- rode vruchten mixen, daar het sap van mengen met bruiswater, agavesiroop en munt. (de pulp van de rode vruchten kan je er ook in doen of dag erna gebruiken in je ontbijt!)
- bruiswater met stukjes mango,
- bruiswater en beetje limoen, ...
- plat water met stukjes peer en kaneelstokjes