

Wat al een enorm verschil in je eetpatroon. Dat heeft effect en dat begin je te voelen. Super toch! Geef jezelf voldoende tijd en ruimte om hierin te groeien. Consistentie en geduld zijn de 2 gouden ingrediënten om je doel te bereiken.

De volgende 3 weken staan deze actiepunten op de planning:

6. MEER FRUIT



Je hoeft het per dag niet op 1 stuk fruit te houden. Eet gerust tot je voldaan bent. Tot 5 stuks per dag is zeker geen probleem. Ook later op de dag mag je zeker nog fruit eten als tussendoor. Probeer vooral ook goed te variëren.

7. GEBRUIK DE JUISTE VETSTOF



We gaan meer goede vetten toevoegen in je maaltijden. Zo smeren we letterlijk je darmen en stabiliseren we je bloedsuikerspiegel. Na een maaltijd blijf je ook langer verzadigd. Gevolg: minder cravings! Voorbeelden van goede vetten: olijfolie, avocado, noten, etc.



Gebruik olijfolie voor koude gerechten. Bij te hoge verhitte komen er namelijk toxische stoffen vrij en dat wil je niet in je lichaam. Vermijd boter. Ze bevatten transvetten en die zijn toxisch voor ons.



Bij verhitte gebruik je ghee of kokosolie. Ghee is geklaarde boter waar geen lactose in zit en is dus makkelijker te verteren. Kies bij alle soorten vetstoffen steeds voor glazen potten. De plasticdeeltjes van een plastic pot worden namelijk opgenomen door de vetstof en dat nemen we ook mee op. Let op, bij kokosolie specifiek: kies voor de niet-ontgeurde en extra virgin kokosolie. Dit is het minst bewerkt en bevat nog de nodige vitaminen en mineralen.

8. OMEGA 3



Ook over voldoende inname van omega 3 moet je waken. Omega 3 en 6 zijn essentiële vetzuren. Dat wil zeggen dat je lichaam ze nodig heeft, maar ze niet zelf kan aanmaken. Die vetzuren moeten dus in je voeding zitten. De verhouding in inname tussen omega 3 en 6 zou ongeveer 3:1 moeten zijn. Omega 6 nemen we al in voldoende maten binnen. Enkel omega 3 is vaak wat te laag. Zet dus meerdere keren per week vette vis (niet de gekweekte maar wilde soorten!), walnoten, chiazaad, lijnzaad en hennepzaad op je menu!



Waarom je die vetzuren nodig hebt? Elke cel heeft een celwand die uit vetzuren bestaat. Hoe flexibeler je celwanden, hoe gezonder je bent. Want dankzij flexibele wanden kunnen voedingsstoffen beter de cel in en afvalstoffen beter de cel uit.

8. MINDER BROOD



Je neigt vaak naar brood voor de lunch en diner. Dat is inderdaad snel klaar en makkelijk te prepareren, maar we gaan proberen om deze gewoonte doorbreken. Probeer daarom max. 3 maaltijden per week voor brood te kiezen. Daarnaast zijn er nog een heleboel andere dingen die we op je menu kunnen toveren.



De groenten die je nu bij de groenten serveert is al erg goed. Vertrek nu vanuit je groenten en voeg daar bv. fetakaas, mozzarella, rijst, aardappeltjes, couscous, quinoa, pasta, vis, falafel bij. Ook hier is het belangrijk om af te wisselen. We willen namelijk zoveel mogelijk verschillende vitaminen en mineralen binnen krijgen.