

Zoals je zelf voelt, zijn er soms hick-ups die je tegenkomt. Maar laat dat je niet tegenhouden. Houd jouw einddoel in het vizier: je gezond en fit voelen. En ik vind dat jij super goed bezig bent!

De komende 3 weken zijn dit jouw focuspunten:

9. 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
- veggie spread op je brood
- roomsausje maken van cashewnoten, avocado en olijfolie i.p.v. klassiek roomsausje

10. 3 BROODLOZE DAGEN



Probeer 3 dagen in de week geen brood te eten. Er is heel veel keuze: maaltijdsoep, salade, overschot van diner van de dag ervoor, stevige omelet met groenten, enz. Stap zo weg van de gewoonte om steeds brood te eten.

11. TAKE A SIP!



Spreek met jezelf af dat je elke dag 1,5 l drinkt. Als je nood hebt aan iets warmer tijdens deze gure dagen, kan je ook kiezen voor kruidenthee. Wissel af in het soort kruidenthee.