

Eerst dit

Wat je ook kiest. Zoek uit wat voor jou werkt:

- Wat vind je lekker?
- Wat past bij jou en jouw situatie?
- Wat geeft voldoende verzadiging?

Eet met aandacht en zorg voor rust. Rustig eten zorgt ervoor dat je bewuster eet. Je kauwt beter. Hierdoor wordt het voedsel beter verteerd waardoor je meer voedingsstoffen kan opnemen.

Tips

- Eet 3x/dag, zonder tussendoortjes.
- Eet en drink onbewerkte producten zoals, groenten, fruit, vis, gevogelte, ongebrande noten, ei en schaal- en schelpdieren.
- Eet na het avondeten niks meer en drink geen suiker- of alcoholhoudende dranken meer. Ook in de nacht wil je de vetverbranding stimuleren en dat lukt niet als de suikerverbranding aangezet is.
- Gebruik geen suikervervangers zoals lightproducten. Het lichaam proeft wel de zoete smaak en start de suikerverbranding op. Daarnaast zorgt het activeren van de suikerverbranding voor een honger gevoel.
- Eet zo min mogelijk aardappelen (zoete aardappelen kan wel), brood, pasta of rijst. Vervang dit voor bloemkool of broccoli "rijst". Inmiddels is dit in vele supermarkten te krijgen.
- Drink voldoende, dit komt neer op 2 liter per dag. Vochtafdrijvende producten zoals alcohol, koffie en thee met theïne tellen hierbij niet meer. Groene thee bevat geen theïne en kan je dus meetellen, net als water.
- Voedingssupplementen kunnen de voeding ondersteunen. Je kan hierbij denken aan extra vitamine C, vit D, goede visolie, zink, selenium en magnesium. Raadpleeg wel altijd een orthomoleculair arts of voedingsdeskundige.

Tips: voeding

Stimuleren vetverbranding

Als het niet lukt, dan kan je:

- Als je wel kiest voor het eten van bewerkte producten, realiseer je dan dat met de claim weinig of geen vet, vaak een hoger percentage suiker hebben.
- Als het niet lukt om geen tussendoortjes te eten, zorg dan dat je ongebrande noten, gekookt ei of een groene appel bij je hebt. Als je maaltijden voldoende voedend zijn en de stress afneemt, dan zal je merken dat je ook deze tussendoortjes niet meer nodig hebt.
- Als je na het avondeten toch echt nog iets wil eten, kies dan voor wat ongebrande noten.
- Als je toch brood oid wilt eten, kies dan voor de volkoren varianten en/of voeg een beetje olijfolie toe.

Afvinklijstje

Omdat ik geloof in het zichtbaar maken van wat je al doet, hierbij ook nog een afvinklijstje. Waarom zichtbaar maken belangrijk is? Overzicht van wat er te doen is, wat je al doet en waar je mee wil beginnen. Houd het klein en begin aan het volgende punt als je de vorige hebt geïntegreerd in jouw leven. Ohja, en je kan dit natuurlijk aan de koelkast of een andere zichtbare plek hangen, zodat je er mee bezig blijft.

Doe Actie
ik al

Ga ik mee aan de
slag per (datum)

- Eet 3x/dag zonder tussendoortjes
- Eet en drink onbewerkte producten
- Eet of drink na het avondeten niks meer
- Gebruik geen lightproducten
- Drink 2 liter (water) per dag
- Eet zo min mogelijk aardappelen, pasta, rijst of brood
- Eet met aandacht en rustig
- Drink geen sportdranken bij lichte tot middelmatige inspanning

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Veel plezier en eet smakelijk!