Reset voor meer energie

28 DAGEN CHALLENGE

Tools om je fit, helder en energiek te voelen.



Thats Your Energy

https://thatsyourenergy.nl

Inhoud

Inleiding 03

Over mij 06

Week 1 08

Dag 1 09
Dag 2 17
Dag 3 22
Dag 4 28
Dag 5 37
Dag 6 46
Dag 7 51

Week 2 59

Dag 8 60
Dag 9 65
Dag 10 71
Dag 11 77
Dag 12 84
Dag 13 88
Dag 14 96

Week 3 103

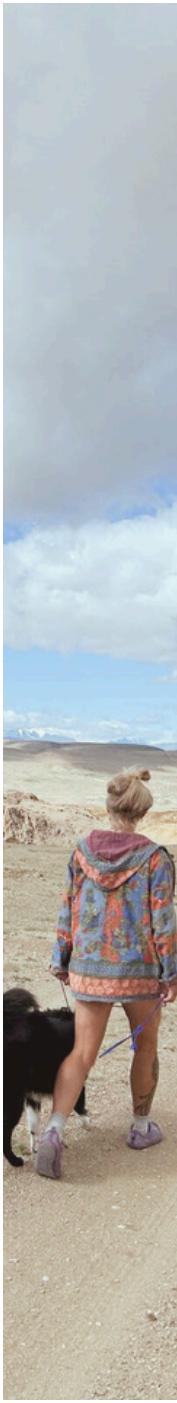
Dag 15 104
Dag 16 112
Dag 17 120
Dag 18 126
Dag 19 131
Dag 20 137
Dag 21 142

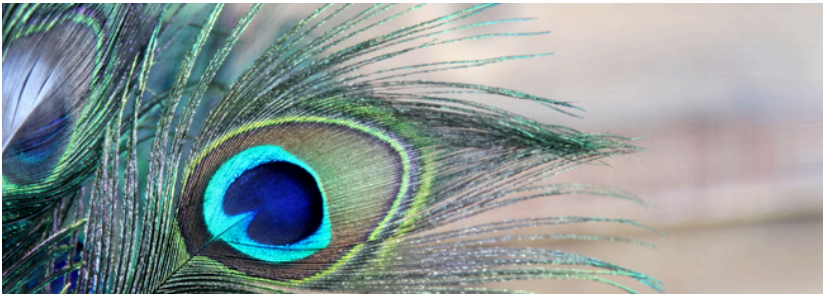
Week 4 147

Dag 22 148
Dag 23 153
Dag 24 159
Dag 25 166
Dag 26 171
Dag 27 175
Dag 28 180

Afsluiting 184

Korting voor jou 186





Inleiding

Jij gaat de komende 28 dagen aan de slag met het opdoen van kennis en ervaring op het gebied van voeding en vasten.

Ik hoor zo vaak mensen zeggen dat een **tussendoortje overslaan onmogelijk** is of dat ze zonder snack de deur niet uitgaan. Dat **sporten op een nuchtere maag**, maar **twee keer per dag eten** of alle bewerkte voeding en geraffineerde koolhydraten laten staan onmogelijk is? Het lijkt soms onmogelijk, maar **ik weet zeker dat ook jij dit kan**, als jij dit wil.

Kan je dit niet? Je bent metabool niet flexibel. Je switcht niet gemakkelijk tussen de suiker- en vetverbranding en je kunt zelfs een beetje chagrijnig worden als je niet eet (of behoorlijk). **Switch je wel makkelijk?** Eten is dan geen afleiding meer en je voelt je fit, energiek en helder zonder de aanvoer van externe energie.

> Jij gaat werken aan je metabole flexibiliteit, meer energie en de optimalisatie van je levensstijl.

Ook als je wel makkelijk een maaltijd overslaat en al een tijdje op zoek bent naar een passende levensstijl, kan dit programma je veel inzichten geven. Misschien niet alleen voor jezelf, maar ook **om een voorbeeld te zijn voor je gezin en je omgeving.** Kijk waar jij je levensstijl kunt optimaliseren.

Niks moet, alles mag. Iedereen is uniek.

Begin met een **open mind** aan deze challenge. Zijn er dingen die je nu niet passen, laat ze dan voorbijgaan en neem mee wat op dit moment voor jou werkt. **Soms weet je dit pas nadat je het een kans hebt gegeven**. Pas dingen aan als dat nodig is, zodat ze voor jou werken. Kom je er niet uit, dan mag je het mij altijd vragen.



We gaan je **vastentijd verlengen** en **variatie** aanbrengen. Je leert van alles over **voeding** en we gaan **samen vasten**.

Gun jezelf de tijd om dagelijks de informatie door te lezen. Noteer punten die je aanspreken, die je wil onthouden, en **kijk hoe je dit kunt integreren**.
Voor iedere week is er een **los document met recepten** die je kunt uitproberen.
Je krijgt verschillende opdrachten en handige tools.

Zet deze dagen vast in je agenda als vastendagen!

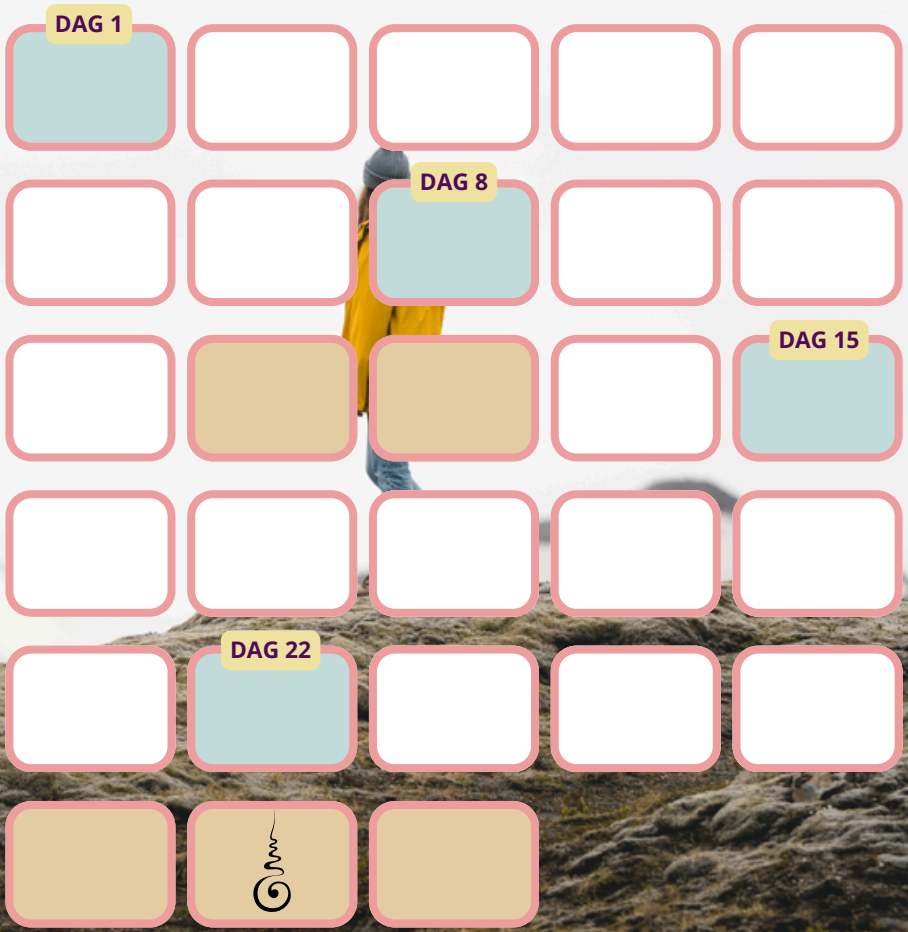
WEEK 2 – dag 12 17:00 tot za 18:00
WEEK 4 – dag 26 17:00 tot zo 6:00 (of later uiteraard)

De ene dag is de tekst langer dan de andere; neem de tijd en ga er even voor zitten. Kopje thee of koffie erbij en het is jouw moment. Kennis en ervaring zijn de basis van verandering, dus doe er je voordeel mee en ga voor optimalisatie.

Zet je gezondheid op nummer één.
Print de kalender op de volgende pagina uit en plak hem op een plek waar je iedere dag komt. Op de manier kan je het niet vergeten.

Ik hoop dat je er net zoveel in hebt als ik.
Heb je vragen, dan mag je ze altijd stellen.

28 dagen challenge
Altijd energie



Van militair sportinstructeur via reuma naar een vrij energieker leven dan ooit.



Over mij

Vrijheid is voor mij heel belangrijk. Je **vrij voelen om je hart te kunnen volgen** en te **leven vanuit vertrouwen**. Echte **vrijheid zit in jezelf** en iedereen kan dit ervaren. Vrij van klachten, vrij in je lichaam, vrije energie, vrij van beperkende overtuigingen en leven met een open mind. Als ik een 'JA' voel, dan ga ik ervoor. Noem het impulsief... Ik noem het luisteren naar mijn lichaam.

Maak gezondheid je grootste prioriteit, want als je wacht tot je ziek bent, dan zorgt ziekte ervoor dat gezondheid je grootste prioriteit wordt.

That's Your Energy is niet zomaar ontstaan. Al jaren verdiep ik mij in de **natuurgeneeskunde**, **trainingskunde**, **orthomoleculaire** kennis, de helende werking van **vasten** en de invloed van levensstijl op **hormonen**. Deze kennis heb ik samen met mijn ervaring als militair sportinstructeur, mijn persoonlijke proces van genezing en mijn ervaring als therapeut; samengebracht in de programma's en begeleidingen die ik aanbied.

Ik heb niet altijd naar mijn lichaam geluisterd. Vol adrenaline en endorfine rende ik ultramarathons, draaide ik oefeningen bij Defensie en vond ik slapen niet mijn grootste prioriteit.

Ineens had ik reuma?

Geen arts kon mij vertellen hoe ik mijn reuma ging oplossen. *'Het is medicatie slikken en ermee leren leven.'* Je hebt een **chronische ziekte**. **Direct voelde ik dat het anders moest;** dit is niet de manier.

Ik ben nu **genezen van mijn reuma,** darmklachten en migraine en ervaar veel meer rust. De overgang heeft zijn intrede gemaakt, maar die omarm ik en ik geef mijn lichaam wat het nodig heeft.

Jij bepaalt of je energiek, fit, bewust en krachtig in het leven staat.
Alles is een keuze.

> Als je kiest voor gezondheid, kies je voor vrijheid.

Vrijheid is voor mij **kunnen gaan en staan waar ik wil, los van beperkende gedachten**. Uren door de bergen dribbelen is voor mij een ultiem gevoel van vrijheid en tegelijkertijd voel ik dan een enorme dankbaarheid voor mijn lichaam en geest die dat met mij doen. Mij is verteld dat ik dit nooit meer zou kunnen, **maar daar dacht ik anders over**. Gelukkig maar.

Ik heb weinig nodig, hou van een **minimalistisch leven**, de natuur, bergen, vuurtjes, bergwater, vroeg opstaan, bewegen en liefde. Dit maakt mij gelukkig. Als gezin reizen we rond en zijn we nieuwsgierig naar andere plekken en culturen. Dit kan alleen als ik de vrijheid ervaar van een gezond lichaam en een vrije geest. *Terwijl ze zeiden dat mijn ziekte chronisch was.*

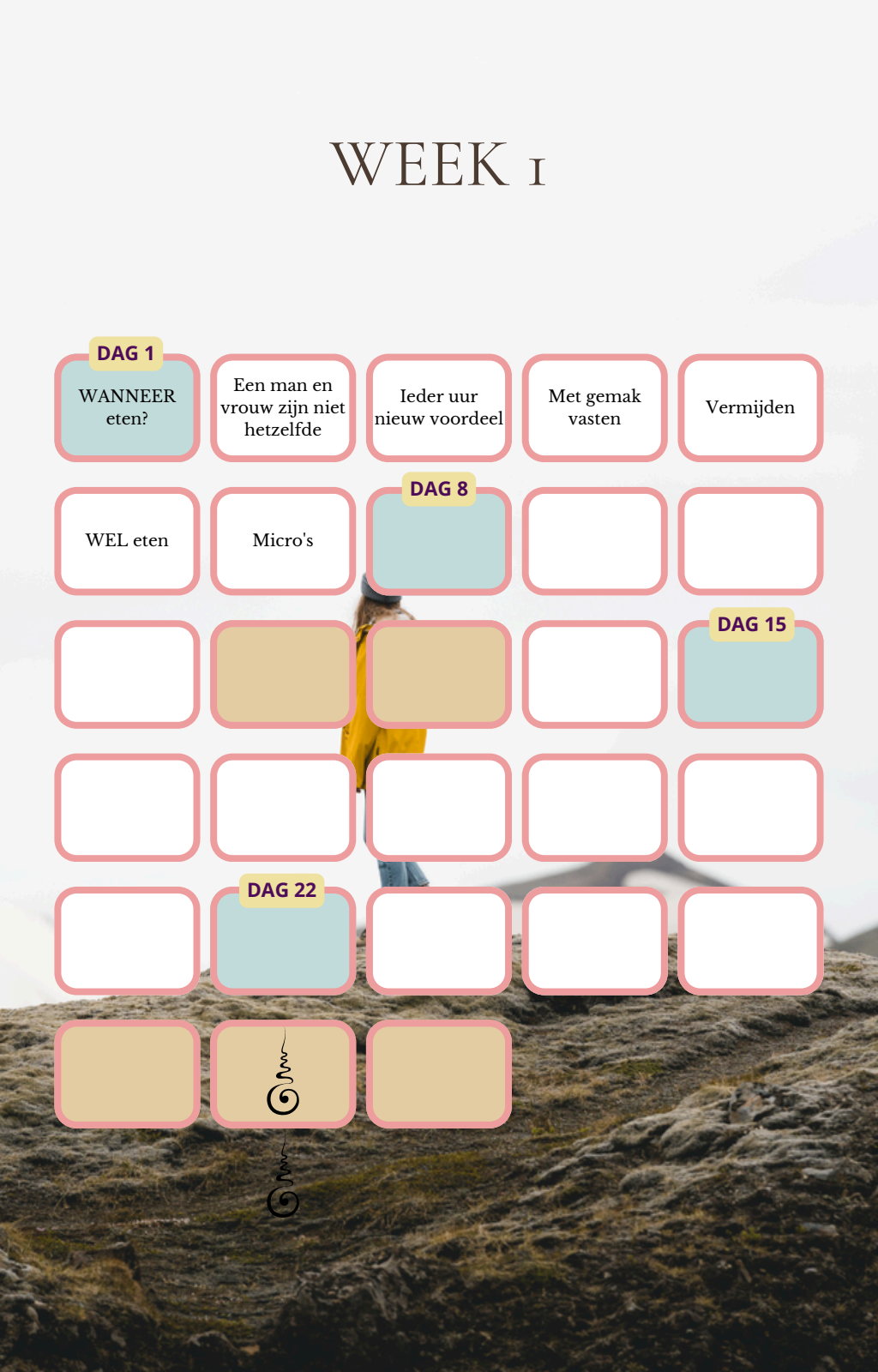
Wat is vrijheid voor jou?
Wat is gezondheid voor jou?

Kim

Ik zie mijn ziekte als een leerproces. Wanneer dit niet was gebeurt stond ik nu niet waar ik sta, was ik niet de persoon die ik ben en had ik vele levenslessen misgelopen. Freedom, Joy & Wisdom.

WEEK 1

DAG 1 WANNEER eten?	Een man en vrouw zijn niet hetzelfde	Ieder uur nieuw voordeel	Met gemak vasten	Vermijden
WEL eten	Micro's	DAG 8		
				DAG 15
	DAG 22			



01 Het begin van de challenge

Het is dag 1 van jouw 28-dagen challenge. Jij gaat je energie boosten, je kennis vergroten en misschien wel tot nieuwe inzichten komen. Alles begint met bewustwording. Daarna kan je stap voor stap dingen integreren en aanpassen. Je ontvangt allemaal praktische tips, recepten en tools die je kunt gaan toepassen.

Dit is geen medisch advies. Het is kennis, het zijn tools en jij bent verantwoordelijk voor het toepassen en het luisteren naar je lichaam. Vertrouw je het niet of ben je al onder behandeling van een arts, overleg en stel je vragen.

Discipline is de sterkste vorm van zelfrespect.

De toekomstige JIJ verwacht dat jij NU aandacht geeft aan JIJ.

Dus Let's go!!

"Ik vond het super leuk om dit te maken en ik hoop dat jij zin hebt in de komende 28 dagen (en daarna). Heb je onderweg vragen, dan mag je ze altijd stellen. Ik heb mijn best gedaan om de belangrijkste dingen in 28 dagen te verwoorden, maar het kan natuurlijk altijd zijn dat je nog meer wil weten."



Iedere week ontvang je nieuwe recepten in een apart document. De recepten voor week 1 kan je downloaden via onderstaande link.

>> Recepten week 1

GEEN one size fits all

Er is geen one size fits all. **Iedereen is uniek** en het is belangrijk om jouw manier van eten en leven te vinden. De komende dagen vind je allerlei opties en handvatten die je kunt toepassen om te zien of ze jou passen. Past het nu niet, dan wil dat niet zeggen dat het nooit past. Je hebt verschillende levensfases waarin behoeften veranderen. Soms zit je in een rustige periode, soms zijn er 100 ballen die je in de lucht wil houden. De ene keer is er meer stress, ziekte of hormoonschommelingen en het andere moment bruis je van de energie. **Luisteren naar de behoefte van je lichaam is belangrijk.**



Wat heeft het nodig?
Hoe voed jij je lichaam het beste?
Wat werkt nu voor jou?

Medisch advies is 'one size fits all'

Medisch advies in het ziekenhuis of bij de dokter is vaak een one-size-fits-all. Je hebt hartklachten en direct ontvang je cholesterolverlagers, maar onderliggend zijn er talloze oorzaken die deze klachten kunnen veroorzaken. Dus medicatie kan nooit een oplossing zijn voor het onderliggende probleem. Zo zijn er natuurlijk nog een heleboel voorbeelden. **Zoek altijd naar de oorzaak.**

Hippocrates

Hippocrates was een Griekse arts (460-370 voor Christus) die nu wordt beschouwd als de grondlegger van de Westerse geneeskunde. Hij was de eerste die op basis van lichamelijke symptomen een diagnose kon stellen. In zijn therapie richtte hij zich voornamelijk op voeding, drinkgewoonten, leefstijl, vasten en intermitterend vasten.

"Laat voedsel uw medicijn zijn" Hippocrates

Waar beginnen we mee?

We beginnen met WANNEER EET JE?
Vervolgens gaan we de komende weken verder met WAT EET JE.
Deze week kijken we al wel naar de dingen die je beter kunt VERMIJDEN.
Het VERMIJDEN van bepaalde voedingsgroepen samen met WANNEER je eet, kan je al heel veel opleveren. Gelukkig maar, want dit is veel makkelijker dan het WAT EET JE.



"Het mooie aan vasten is, dat het geen geld en geen tijd kost!"

Je kunt met intermitterend vasten je gezondheid enorm bevorderen.
Je kunt hiermee je insulinegevoeligheid verbeteren, switchen naar een ander energiesysteem en ketonen aanmaken. Ketonen zorgen ervoor dat je tijdens het vasten totaal geen honger hebt

Een periode van vasten zorgt ervoor dat je afvalstoffen kunt afvoeren en opgedane schade kunt herstellen. Doe je dit niet, dan ontstaat er schade aan weefsels en cellen. **Je wordt ziek, moe en futloos als je nooit lang genoeg vast.**

Als je geregeld vast **verbeter je je cognitieve vermogen**, versterk je je **immuunsysteem** en verhoog je je **antioxidantencapaciteit**. Je **reset je darmen**, boost GABA, geeft testosteron aandacht en je **blijft metabool flexibel**. Je **vertraagt de veroudering** met autofagie en zorgt ervoor dat je fit, helder en energiek blijft.

We gaan de komende weken vasten en voeding inzetten, zodat je lichaam zijn zelfherstellend vermogen volledig kan gebruiken.



Beginsituatie vaststellen

Jij mag beginnen met het vaststellen van jouw beginsituatie. Je **noteert wat jij je lichaam geeft** en **wat je lichaam jou laat zien**. Hoe ziet je levensstijl eruit en wat brengt dit jou aan energie, klachten, ongemakken, gedachten en gevoelens? **Denk niet alleen aan fysieke voeding**, maar ook aan mindset, de mensen om je heen, activiteiten die je onderneemt, je werk en ontspanning.



Ik heb een document toegevoegd dat je kunt gebruiken om een beginsituatie te beschrijven. Schrijf zoveel mogelijk op, zodat je na het aanpassen van bepaalde dingen of het doen van een vast kunt kijken of er dingen zijn die veranderen.

>> Beginsituatie

Metabole flexibiliteit

Tijdens deze challenge ga jij je metabole flexibiliteit trainen, zodat je gemakkelijk verschillende energiesystemen kunt gebruiken. In de **suikerverbranding** zit je heel gemakkelijk, maar om in de **vetverbranding** te functioneren moet je bewust een keuze maken.
Wanneer je niet metabool flexibel bent, ben je een echte suikerverbrander en herken je je waarschijnlijk in die punten (volgende bladzijde). Wanneer je meer en meer een vetverbrander wordt, ga je je heel anders voelen (twee pagina's verder). Door voeding en vasten op de juiste manier te combineren, train jij je metabole flexibiliteit maximaal.

Waar herken jij je in? >>

Ben jij een suikerverbrander?

Ben jij iemand die voortdurend in de suikerverbranding zit, dan heb je vaak een hele andere relatie met voeding dan iemand die een echte vetverbrander is. **Dit kan je trainen.**

Herken jij je hierin?

Als echte suikerverbrander kan je vaak **slecht zonder tussendoortjes** en als je honger ervaart, is dit niet prettig. Je wordt **afgeleid door honger** en je moet **steeds aan eten denken**. Een **lege maag** koppel je aan het moeten eten, je relatie met eten is **onrustig** en een maaltijd overslaan moet je niet aan denken. De switch naar vetverbranding maak je niet gemakkelijk of misschien wel nooit. **Je slaat eerder vet op,** dan dat je het verbrandt.

- Je denkt niet zonder tussendoortjes te kunnen
- Een **maaltijd overslaan is lastig**
- Je bent **constant met eten bezig**
- Niet eten is ongemakkelijk en onprettig
- Je **energie gaat met ups en downs**
- Je bent onrustig en gevoelig voor stress
- Een verjaardag betekent eten
- Je kunt lastig van een schaal snacks afblijven
- Een **dip na de maaltijd** is je niet vreemd
- Je slaat eerder vet op; dan dat je het verbrandt
- **Afvallen is lastig**
- Je wordt **chagrijnig** van niet eten



Als suikerverbrander heb je een andere relatie met eten, word je chagrijnig van niet eten en betekent een lege maag dat je moet eten.

Ben jij een vetverbrander?

Herken jij je hierin?

Als vetverbrander ben je metabool flexibel. Je kunt **gemakkelijk heen en weer switchen tussen beide energiesystemen** en je hebt een **hele andere relatie met honger en eten.** Eigenlijk ken je honger niet meer en als je trek hebt is het goed. Een lege maag koppel je niet aan honger; het leidt je niet af, je blijft **gefocust** en denkt er niet eens aan. Je hebt **geen tussendoortjes nodig** en een **maaltijd overslaan is geen probleem**. Een maaltijd overslaan gebeurt zelfs vaak zonder dat je het doorhebt en daarna hoef je het ook **niet te compenseren**. Dit is het verbrandingssysteem waaruit je ketonen aanmaakt en van die voordelen gebruik kunt maken.

- **Niet eten is prima**
- Je vergeet weleens te eten
- Niet eten **leidt je niet af**
- Je hebt een **constante energie**
- Je kunt prima zonder tussendoortjes de deur
- uit
- Je bent **stressbestendig**
- De pot snoep doet je niks
- Je bent **mentaal helder** en **rustig**
- Je wordt **niet chagrijnig van niet eten**
- Je maakt ketonen aan



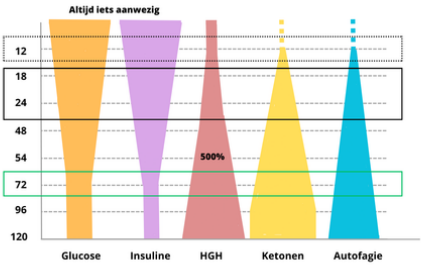
Terugswitchen naar de suikerverbranding gaat supersnel. Ben je nog niet zo flexibel, dan duurt het even voordat je weer in de vetverbranding zit. **Wanneer je mitochondriën gezond zijn en je metabool flexibel bent, gaat het switchen steeds sneller.** Je kunt dagelijks switchen met intermitterend vasten of constant in de vetverbranding blijven middels het ketogeen dieet.

Wat als je nooit vast?

Als je nooit vast, dan verkeer je constant in de suikerverbranding.
Tenzij strikt ketogeen: meer informatie

Met een koolhydraatarm voedingspatroon zonder intermitterend vasten kan je nog steeds de gehele dag in de suikerverbranding verkeren. Deze vorm van verbranden is ongunstig voor je lichaam. Het brengt veel meer afvalstoffen met zich mee en is veel onrustiger.

Als je nooit vast switch je nooit naar de vetverbranding en activeer je nooit processen als autofagie.

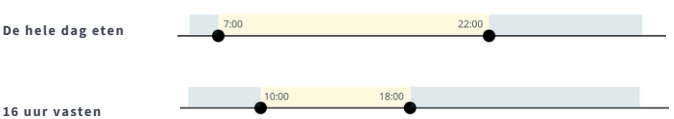


Stap 1: Bewustwording

WANNEER EET JIJ?
Begin met het toepassen van intermitterend vasten en train je metabole flexibiliteit.

STAP 1: Hoeveel van de 24 uren op een dag vast jij?
Hoeveel uren in een dag eet of drink jij niks wat je bloedsuikerspiegel verhoogt?

Begin je vastentijd te monitoren. Schrijf erbij hoe je je voelt en wat bepaalde maaltijden voor je deden. Maakte ze het vasten makkelijker of had je een energiedip en heel snel weer trek?
Dit is de eerste stap: bewustwording. Vervolgens kan je je vastentijd steeds een beetje verlengen.



Wat gebruik je in je vastenwindow?

Koffie - Thee - Water - Keltisch zout - Supplementen (100% natuurlijk)

Wanneer niet vasten?

Vasten mag niet meer stress opleveren dan nodig. Vasten triggert je cellen om gezonder te worden en efficiënter te gaan werken. Vergelijk het met een training voor je spieren. Het is **niet goed als vasten veel stress oplevert** en je daardoor constant cortisol aanmaakt.

Iedereen kan vasten maar het is niet altijd verstandig

Bij gebruik van medicatie of wanneer je onder behandeling bent van een arts, raad ik je aan om altijd met je arts te overleggen of vasten een goed idee is. Weet je het niet zeker? Je mag het mij ook altijd vragen. **De challenge is geen medisch advies.**

Niet vasten

Zwangerschap - Borstvoeding
Eetstoornis
Bloedsuikermedicatie - Diabetes - Ziekte (in overleg)

De eerste stap vandaag is het bewust worden van WANNEER EET JE.

Het is een ontzettend waardevolle tool die ik zeker zou inzetten bij obesitas, suikerverslaving, hart- en vaatziekten, neurodegeneratieve ziekten, kanker, anti-veroudering, voor en na een operatie, **maar bovenal preventief!**

Morgen gaan we kijken naar het verschil tussen een man en vrouw in relatie tot vasten en hormonen.

Tot morgen



02

Vasten is voor mannen en vrouwen anders

Is het gelukt met de opdrachten van gisteren?

1. Hoeveel uren van de 24 uur vast je op dit moment?
2. Is het gelukt om je beginsituatie te formuleren?

Vandaag gaan we verder met hormonen en het verschil tussen mannen en vrouwen. Hormonen zijn de regelstoffen in je lichaam en als die uit balans zijn, dan kunnen er een heleboel ongemakken ontstaan.

Een vrouw heeft een cyclus van 28 dagen

Dit is je natuurlijke ritme en dat mag je omarmen. Tijdens de vruchtbare fase zorgt de **menstruatiecyclus** voor een wisselende aanwezigheid van bepaalde hormonen. Als de **overgang** nadert, beginnen hormonen te dalen en dit doen ze met ups en downs. Als de **postmenopauze** er is, dan zijn je hormonen gedaald. Dit zijn allemaal levensfases waar je als vrouw doorheen gaat. Op een gegeven moment heeft voortplanting niet meer de grootste prioriteit. Veel mensen klagen over de overgang of menstruatie, maar dit is je natuur. **Omarm dit ritme, leef ernaar en dan kunnen je hormonen echt voor je werken.**



Mannen zijn veel eenvoudiger; die hebben een cyclus van 24 uur en kunnen dagelijks in eenzelfde ritme leven.
Iedere dag van zonsopkomst tot zonsondergang is hetzelfde.

De maatschappij is behoorlijk mannelijk

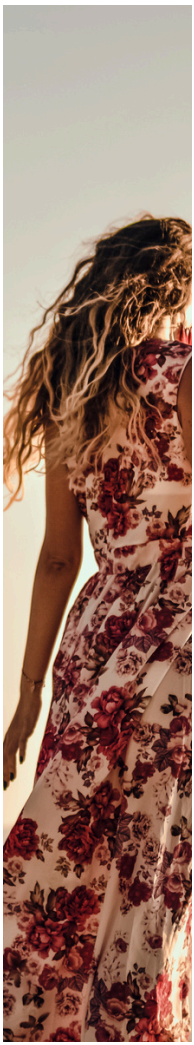
Mannen passen misschien beter in onze maatschappij, maar kampen ook met klachten die voortkomen uit onze huidige leefomgeving en een verstoorde hormoonbalans. **Hormonen** als insuline, cortisol, schildklierhormonen, oestrogeen, progesteron en testosteron **kunnen bij iedereen uit balans raken**.

Als vrouw kan je gedurende een maand niet constant hetzelfde presenteren. Toch vliegen we de gehele maand van hot naar her, negeren we kleine symptomen en cijferen we onszelf weg. Dit mag echt anders. Al je hormonen zijn gedurende een maand wisselend aanwezig en hebben allemaal wat anders nodig. Er zijn nou eenmaal dagen dat je het wat rustiger aan mag doen en andere dagen ben je mega scherp, kun je actie ondernemen, ben je gefocust en kan je veel meer van je lichaam vragen. Dit is waar jij je leven omheen mag inrichten, niet op de continuïteit die de maatschappij biedt.

Ik stip tijdens deze challenge een klein stukje aan, specifiek voor de vrouw, omdat vasten niet altijd verstandig is en we dit wel gaan doen.
Wil je meer leren over het leven in het ritme van je hormonen, kies dan het programma: Levensstijl & Hormonen.

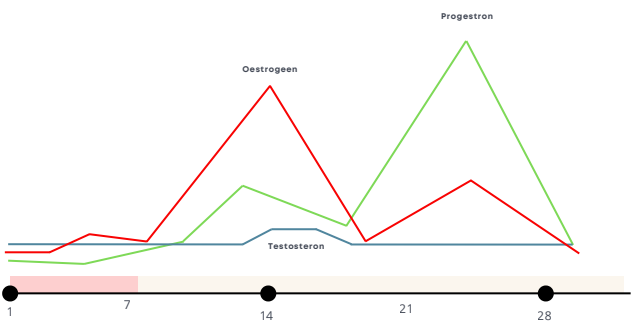
Vasten volgens je cyclus

Als vrouw mag je anders vasten dan een man. Doe je dit niet in het ritme van je hormonen, dan zal je tegenovergestelde resultaten krijgen. Je wil geen hormonale disbalans veroorzaken terwijl je denkt goed bezig te zijn. Als je hormonen **pieken**, is het niet verstandig om te **vasten**. Wanneer je hormonen **laag** zijn, dan is **vasten juist heel waardevol**.



> Ik dacht dat vasten niks voor mij was... Tot jij mij ondersteunde. Ik had nooit rekening gehouden met mijn hormonen.

Aan het begin van je **cyclus** en tijdens de ovulatie is vasten top. Oestrogeen houdt van vasten en na je eisprong is het belangrijk om met vasten en autofagie afvalproducten van hormonen weer af te voeren.
Zit je in de **overgang,** dan kan je de eerste drie weken vasten en de week voor je menstruatie is het belangrijk om rustig aan te doen. Progesteron houdt niet van stress en vasten. Zo varieer je ook automatisch met vasten.
Na de overgang kan je nog vrijer variëren. Wel blijft het belangrijk om ook dan af en toe niet te vasten. Door op deze manier om te gaan met vasten en voeding, creëer je een levensstijl waarin je voldoende varieert.

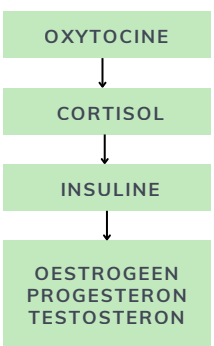


Hoeveel mensen kampen er niet met metabole problemen?

Zowel mannen als vrouwen, *en ook dit heeft veel te maken met hormonen.*

Hoge bloeddruk, hoog cholesterol, hoge bloedsuikerspiegel, overgewicht, laag in energie en ontstekingen zijn niet meer weg te denken. Allemaal problemen die ontstaan door een maatschappij die niet past bij jouw lichaam en geest.

Je hormonen gaan uit balans door stress en een verkeerd voedingspatroon. **Deze problemen hebben zeker niet alleen betrekking op de vrouw.**



Ook mannen hebben te maken met cortisol, insuline, oestrogeen, testosteron en schildklierhormonen die uit balans kunnen zijn. *Meer dan de helft van de mensen leeft met een chronische aandoening.*

Hormonen maken onderdeel uit van een complexregulatie systeem. Hormonen beïnvloeden elkaar en worden beïnvloed door jouw manier van leven. Je moet hormonen aanmaken en afbreken en daar heb je een goede stofwisseling, bouwstoffen, omega 3, vitamine D3, jodium, selenium, magnesium en andere cofactoren, gezonde klieren, functionerende darmen en weinig stress voor nodig.

Ik wil de teksten niet te lang maken, dus wil je meer lezen over hormonen, dan kan dat in een van deze blogs.

Lees meer

- ✓ Is vasten goed voor je hormonen?
- ✓ Wat te doen aan overgangsklachten?
- ✓ Dit kan je doen aan een trage schildklier.

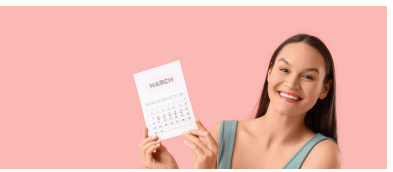
Ik wil het wel even hebben over groeihormonen

Als we ouder worden, neemt de productie van groeihormonen af. In de puberteit heb je een piek en rond je 30ste kan het al naar een nulpunt dalen als je niet oplet. Je kunt **moeilijker vet verbranden**, je **spieropbouw neemt af** en je **hersengroei vermindert**.
Op het moment dat je gaat vasten, daalt je bloedsuiker en **dan gaan je groeihormonen stijgen**. Met 48 uur vasten heb je al 5x zoveel groeihormonen als voor het vasten. Als we ouder worden, kan vasten dus een mooie aanvulling zijn voor meer spieropbouw en minder blessures. Uiteraard samen met eiwitten, collageen, krachttraining en gezonde voeding.

Voor vrouwen die deze challenge doen, is het belangrijk om je cyclus te gaan monitoren.

Als je inzichtelijk hebt hoe je cyclus loopt, dan kan je hier je levensstijl op aanpassen. **Noteer** hoe je je voelt, wat je doet, eet en denkt, zodat je je cyclus gaat begrijpen. Dat is de eerste stap naar hormonale balans.

Heb je ***geen cyclus*** *in je vruchtbare fase of na de overgang, dan is monitoren niet nodig. Het kan wel zijn dat je ineens weer gaat menstrueren als je je levensstijl gaat aanpassen (zelfs als je al denkt dat je door de overgang bent). Soms stopt de menstruatie door een hormonale disbalans. Ga dan op dat moment je cyclus monitoren.*



Voor de vasten die wij komende weken gaan doen is **het volgende belangrijk >>**

Vruchtbare fase: Vast niet tijdens je eisprong en de week voor je menstruatie.

Overgang: Vast niet in de week voor je menstruatie.

Na de overgang (en mannen): Vasten kan altijd, maar vast ook af en toe niet.

Tot morgen

RECEPTENBOEKJE: Ik vind de Buddha Bowl altijd een mooie als we denken aan hormoonbalans. Iedereen heeft andere behoeftes en met deze Bowl kan iedereen bijna hetzelfde eten, maar wel passend voor die persoon.

03 Je gaat je vastentijd verlengen

De 3de dag van de challenge. Je gaat starten met het **verlengen van jouw vastentijd** of **meer variëren** in lengtes van vasten.

1. Heb je je **beginsituatie** beschreven? (Dag 1)
2. Ben je begonnen met het **monitoren** van je **vastentijd** per 24 uur?
3. Ben je begonnen met het **monitoren** van je **cyclus** als dat op jou van toepassing is?

Waarom zou je je vastentijd willen verlengen?

1 - Hoe langer je vast, hoe **meer processen er in werking treden** die helend zijn.

2 - Variatie in lengtes van vasten is belangrijk en hoe langer je kunt vasten, **hoe meer je kunt variëren**.

Als de uren van je vast verstrijken, starten er steeds meer helende processen. Als je nooit vast en altijd in de suikerverbranding leeft, dan gebruik je deze processen nooit. Ieder proces is weer een nieuwe 'switch' die aangaat. Eenmaal een switch aan, dan blijft die aan tot het vasten verbroken wordt.

Als het vasten nu nog lastig klinkt? Weet dan dat hoe vaker je vast, hoe gezonder en schoner je cellen worden. Gezonde cellen, mitochondriën en systemen maken het vasten makkelijker. Dus hoe vaker je deze systemen traint met intermitterend vasten, hoe gemakkelijker het vasten gaat.



Variëren in lengtes van vasten

Door vaker te variëren in lengtes van vasten **train jij je metabole flexibiliteit**. Op het moment dat je dagelijks hetzelfde doet, raakt je lichaam hieraan gewend en is het **minder effectief**.

Vasten begint met het maken van de metabole switch

Voordat je deze helende processen kunt opstarten, moet jij **switchen van de suiker- naar de vetverbranding**. Dit gaat niet altijd even makkelijk. Door het variëren in lengtes van vasten train jij je metabole flexibiliteit en **kan je steeds sneller switchen**. Je kunt dagelijks in een staat van vasten verkeren, ketonen aanmaken en deze fijne energie ervaren.

Opgeslagen koolhydraten

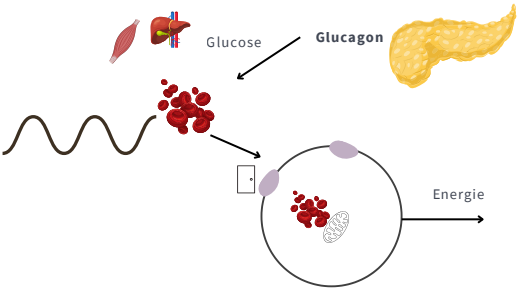
Heb je jarenlang in de suikerverbranding geleefd, dan kan het zijn dat er veel suikers, glucose en insuline opgeslagen liggen in je lichaam. **Dit moet je eerst verbranden,** voordat je kunt switchen.

Je slaat dit op wanneer je **meer koolhydraten eet dan je verbruikt** aan energie. Als je gaat vasten, dan maak je eerst de voorraden leeg in je lever en spieren en vervolgens kan je vetten gaan verbranden, de 3de opslagplek.

Deze opslag van glucose in je lichaam is erg nadelig voor je lever en je gezondheid. Juist je lever heb je hard nodig om vetten te verbranden, hormonen af te breken, te ontgiften, cholesterol aan te maken en ook ketonen aan te maken. Werkt dit minder goed, dan heb je sneller kans op diabetes, een vervette lever of een hoog cholesterol. *Is dit het geval, dan is het belangrijk om de switch goed te trainen.*

Als je gaat vasten geef jij je lever de kans om overtollig glucose los te laten. Je geeft je lichaam geen externe brandstof, dus het gaat opzoek naar interne brandstof. Jij gaat opgeslagen glucose gebruiken en switchen naar de vetverbranding. **Je hebt hier zelfs geen insuline voor nodig! Glucagon gaat je helpen.**

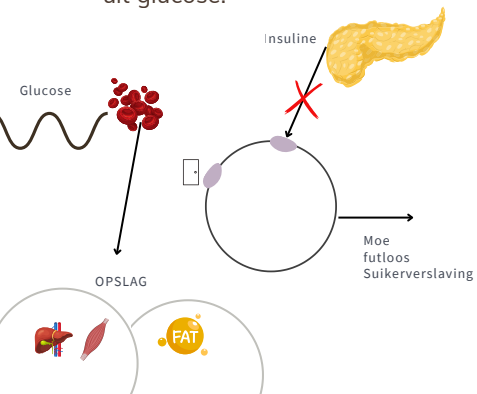
Chagrijnig van niet eten?
Je bent nog niet zo goed in staat om snel te switchen en je mitochondriën verdienen de nodige aandacht.



- **Gezonde mitochondriën**, je energiefabriekjes, wachten namelijk gewoon rustig tot ze vetten als brandstof krijgen.
- **Ongezonde mitochondriën** beginnen je te vervelen en maken je chagrijnig en ongeduldig.

Insulineresistentie

Insulineresistentie is een veelvoorkomend probleem in de westerse wereld door het **overmatig gebruiken van koolhydraten**, **constant eten** en **stress**. Iedere keer als je eet, maakt je lichaam insuline aan. Veel als je koolhydraten eet, iets minder bij eiwitten en het minst bij vetten. Insuline is de sleutel op het slot van je cellen. Het zorgt ervoor dat glucose in je cel omgezet kan worden in energie door je mitochondriën. Zonder insuline blijft je bloedsuikerspiegel hoog en **voel jij je moe en futloos**. Door een constante belasting van dit insulineproces kan je resistent worden voor insuline. Het slot reageert niet meer en je kunt geen energie meer maken uit glucose.



Tijdens de overgang en postmenopauze ben je gevoeliger om insulineresistentie te ontwikkelen. Het is belangrijk om dan nog scherper te zijn op je koolhydraatinname en de hoeveelheid maaltijden die je gebruikt op een dag.
Hier leer je alles over in het Programma Levensstijl & Hormonen

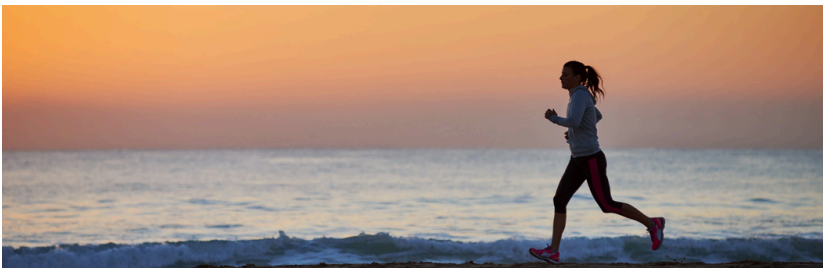
CODE pagina 186

Je kunt de switch versnellen

Hoe eerder je glucosevoorraden leeg zijn, hoe sneller je lichaam op zoek gaat naar een andere bron van energie. Door voor je eerste maaltijd te gaan bewegen, trainen, raak je sneller overtollige glucose kwijt. **Je switcht zo sneller naar de vetverbranding.**

'Eet dan niet uit gewoonte na het bewegen je ***schaaltje Cruesli****, want dan* ***switch je direct weer terug****. Wacht nog even met eten of kies een vetrijke maaltijd die je in de vetverbranding houdt.'*

Een ander voordeel van bewegen is dat je **geen insuline nodig** hebt om glucose te gebruiken. Dus bij insulineresistentie is bewegen ontzettend belangrijk.



Vasten en bewegen zijn de tools om overtollige glucose en insuline kwijt te raken.
Je moet dit opschonen voordat je goed kunt switchen tussen de suiker- en de vetverbranding.
Dit vergroot je metabole flexibiliteit.
Door gevarieerd te vasten, kan je je mitochondriën, cellen en organen gezond houden.

Geef je lichaam geen externe suikers en ga bewegen!

Jij gaat je vastentijd verlengen of meer variëren.

Jij gaat je vasten tijd verlengen of meer variëren.

Het is fijn als je **comfortabel bent met niet eten**. Dit maakt het vasten en hierin variëren veel gemakkelijker. Je kunt je lichaam **dagelijks een helende prikkel** geven, je cellen optimaliseren en je gezondheid boosten.

STAP 1: Verleng je vastentijd tot 17-19 uur

Na iedere maaltijd heeft je lichaam minimaal 16 uur nodig om de ontstekingsreactie op te lossen. Wanneer je constant eet en nooit vast, dan krijgt je lichaam die ruimte niet. Het gevolg is ziekte gebaseerd op ontstekingen. We gaan de tijd die we niet eten **verlengen naar 17 tot 19 uur** om mee te beginnen.
Is de stap naar 17 uur nog groot? Doe het stap voor stap, steeds een halfuurtje langer.

Hulp bij het verlengen van je vastentijd? Begin je dag met een **bulletproof-koffie** voor meer energie. Doordat je hier vetten aan toevoegt als MCT-olie, bevorder je de aanmaak van ketonen en die zorgen ervoor dat je geen fysieke honger hebt. Wil je **gewicht verliezen**, dan zou ik deze koffies achterwege laten als het niet meer nodig is. Je kunt deze koffie ook als maaltijdvervanger gebruiken als je geen tijd hebt, maar je wel fit en helder wil voelen.

"Ook lekker om er 100% rauwe cacao aan toe te voegen of de koffie te vervangen door cacao."

Dit ondersteunt de cognitieve functies nog beter, is ontstekingsremmend en vaak super voor je stemming.



RECEPTENBOEKJE: In het boekje van deze week vind je het recept

STAP 2: Varieer meer in lengtes van vasten

Wanneer 13, 15, 17 en 19 uur vasten geen probleem meer is, dan mag je ze gaan afwisselen. **Varieer ook in momenten van vasten**. Eet een keer tot 16:00 en daarna niet meer tot de volgende dag. Verbreek je vast de volgende keer pas om 14:00 of misschien 15:00. Voel wat het met je doet en waar jij je goed bij voelt.



De komende dagen gaan we dieper in op het vermijden van producten en het vergemakkelijken van je vast. We gaan kijken naar **WAT EET JE** en het belang van micronutriënten.

Dit wordt een inspirerende week!
Zin in.
Geniet van je vastenmomenten en maaltijden.

Kies bewust wat je wil eten. Kies voor maaltijden die je energie geven, je brein optimaal laten functioneren en je lekker in je vel laten zitten.

Wat wil jij dat je lichaam je laat zien?
Energie en focus of ben je liever moe en futloos?

Focus op andere dingen tijdens je vastenuren.
Zorg voor **energiegevende activiteiten** – daarover morgen meer,

Tot morgen

In het programma Healthy ketogeen Leer je alles over vasten, gecombineerd met het ketogeen dieet en het activeren van de vetverbranding. Met dit programma kan je insulineresistentie omkeren en kiezen voor metabole flexibiliteit.

CODE pagina 186



04

Bevorder het gemak van je vast

Vasten is niet altijd makkelijk, dat ga ik gelijk toegeven. Soms zorgt eten gewoon voor ontspanning, afleiding, troost, het even niet hoeven nadenken en op zijn tijd is het gewoon ontzettend lekker en gezellig.

Hoe kan je dit makkelijker maken?

We leven niet meer als jagers en verzamelaars.

We leven in een wereld van **overvloed en gemak.**
Overal is voedsel voorhanden en vaak niet het meest gezonde. We hoeven tegenwoordig niet meer eerst in beweging te komen voordat we eten hebben; nemen de roltrap, auto, elektrische fiets, hebben koelkasten en een bezorgservice. **Ons systeem is hier niet voor gemaakt**.

Door al deze gemakken **lijkt vasten soms onmogelijk**, omdat je bepaalde systemen nooit aanspreekt. Op het moment dat je **metabool flexibel** bent en beide energiesystemen om en om kunt gebruiken, **is vasten gemakkelijk**. *Je vergeet soms te eten en gaat wel goed op een beetje trek.*



> Jij bepaalt hoe flexibel je bent.

Hoe herken je een metabole disbalans?

- *Je bent moe, futloos en hebt geen energie, of het gaat met ups en downs.*
- *Je hebt sneller spierpijnen en gewrichtspijnen.*
- *Een maaltijd overslaan lijkt onmogelijk.*
- *Je wordt chagrijnig van niet eten en eten zit vaak in je gedachten.*
- *Een suikerverslaving is goed mogelijk.*
- *Sneller vet rond de buik of een onzichtbare vervette lever.*
- *Je hebt vaak dorst en moet veel plassen.*

Ketonen zijn fantastisch en maken het vasten makkelijk

Vasten wordt makkelijker als je ketonen aanmaakt. Als je stopt met eten, gaat je lichaam over op de vetverbranding en vervolgens maakt je lever na gemiddeld 17 uur ketonen aan (het duurt langer als je niet metabool flexibel bent). Dit zorgt ervoor dat de **honger verdwijnt**, je een **mentale helderheid** ervaart en **energie** hebt.

Activeer de ketonenenergie voor een langere periode met het programma Healthy ketogeen of maak een reis van 15 dagen met het programma Reset & Detox Your Body.

% CODE pagina 186

Dit komt omdat je **brein** eigenlijk 50% glucose en **50% ketonen nodig heeft om te functioneren**. Op het moment dat je constant in de suikerverbranding leeft **dan hebben je hersenen eigenlijk maar de helft van hun brandstof**.

"Draaien jouw hersenen op volle of halve brandstof?"

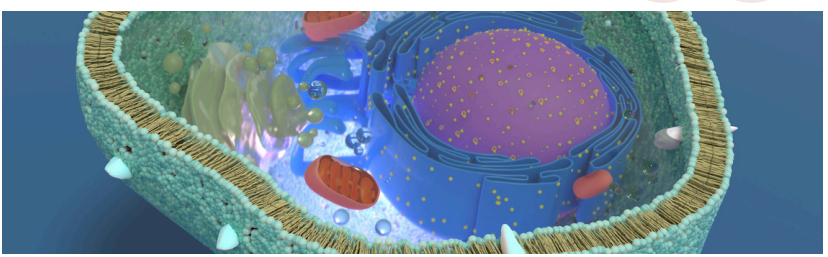


Als je eet, hangt je energie af van je maaltijd en dit kan best complex zijn. De samenstelling van je maaltijd en de reactie van je lichaam hierop bepalen hoeveel energie je krijgt van een maaltijd. Dit gaat **veel meer met ups en downs**, dan wanneer je ketonen aanmaakt. Ketonen zijn een veel zuinigere en efficiëntere brandstof dan glucose.

Mitochondriën

Kan je **moeilijk zonder eten** en word je **moe**, **futloos**, ben je laag in energie, mist in je hoofd, kan je je **niet concentreren** als je niet eet? Het kan goed zijn dat je mitochondriën wat aandacht verdienen. Dit zijn je energiefabriekjes en **de sleutel tot heling**. Constante suikerverbranding zorgt voor schade aan je mitochondriën, snellere slijtage en de kans dat er zieke cellen ontstaan.

"Herstel je mitochondriën en vasten gaan steeds makkelijker."



Chagrijnig van niet eten?

Misschien zijn je mitochondriën niet zo gezond. Gezonde mitochondriën wachten geduldig op de ketonen die komen en vallen je niet lastig. Varieer in lengtes van vasten, kies voor kwalitatief goede voeding en vul aan met supplementen om je mitochondriën te herstellen.

Ketonen kunnen er met 17 uur zijn

Als je metabool flexibel bent, kan je dagelijks de energie van ketonen ervaren, ontgiften en voorkomen dat je glucose en insuline opslaat.

Je lever

Je lever heb je nodig als je gaat ontgiften en om ketonen aan te maken. Functioneert hij niet goed, dan wordt vasten **een ongemakkelijk iets met verschijnselen van ontgiften en ongeduldige mitochondriën**.

> "Als je lever naar behoren functioneert gaat het vasten makkelijker."

Je lever wil je niet storen

De dagelijkse info wordt veel te lang als ik ieder proces helemaal ga uitleggen. Dus wil je meer lezen over je lever? Lees dan dit blog. De lever werkt in twee fases en **je wil hem niet storen**. Als je dit wel doet, bestaat de kans dat er **nog giftigere stoffen in je lichaam aanwezig zijn**.

Enkele belangrijke praktische punten om het vasten niet te belemmeren.

- *Gebruik geen **paracetamol**.*
- *Weet dat **koffie** het ontgiften belemmert (maar een goed kopje koffie in de ochtend heeft ook positieve eigenschappen).*
- ***Vul aan** met B-vitamines, magnesium, glutathion en antioxidanten.*

> "Vasten is een stuk ingewikkelder als je lever niet krijgt wat hij nodig heeft."



Klachten en ongemakken tijdens het vasten

Tijdens het vasten ga je ontgiften en dit kan voor ongemakken zorgen. Je lichaam wil iets kwijt en zoekt hier zijn wegen voor. Werken je afvoerwegen onvoldoende, dan kan je klachten ervaren als: **huiduitslag**, **acne**, **brainfog**, **opgeblazen gevoel** of andere **darmklachten**, **slijmvliesproblemen** en **vermoeidheid**.

Dit is niet vreemd en je weet zeker dat je niet voor niks aan het vasten bent als je dit ervaart.
Vasten is heling en dat kost energie; dat is heel normaal.
Vertrouw je het niet, neem dan contact op met een specialist. Je mag mij ook altijd even contacten voor vragen.

Kom je niet in ketose?

Dit zijn mogelijke oorzaken.

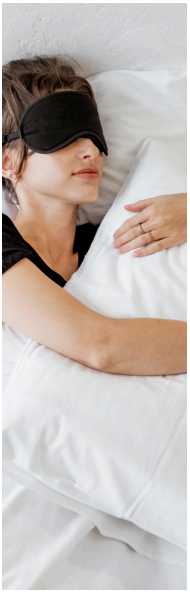
- **Stress (chronisch)**. Dit zorgt voor glucose en insuline en voorkomt het switchen naar de vetverbranding.
- **Geduld**. Het kan soms tijd kosten om je glucosevoorraden leeg te maken. Gaat dit gepaard met insulineresistentie, dan kost het nog meer tijd. Het kan wel 3 tot 5 dagen duren. Heb je hier vragen over? Let me know.
- **Te weinig slaap**. Dit zorgt voor meer cortisol, glucose en insuline.
- **Te veel maaltijden**. Iedere keer als je eet, maak je insuline aan.
- **Te veel koolhydraten**. Als je maaltijden te veel koolhydraten bevatten, dan kan het zijn dat je ze niet snel genoeg gebruikt.



"Vergemakkelijk een gezonde levensstijl en voorkom te veel stress, weinig geduld en slecht slapen."

Wat kan je hieraan doen?

- Vast langer
- Nuchter bewegen
- Check je maaltijden en aantal eetmomenten
- Varieer in lengtes van vasten
- Verwijder alle toxines uit je voedingspatroon (morgen meer over in de mail)
- Zorg voor voldoende cofactoren als micronutriënten (supplementen)
- Zorg voor een gezonde lever en darmen
- Verminder stress
- Goede nachtrust
- Koude training
- Bewegen



Deze punten gaan de komende dagen terugkomen.

Hormonen

Hormonen hebben ontzettend veel invloed op je gehele systeem en dus ook op het gemak waarmee jij kan vasten. Het gaat te ver om overal heel diep op in te gaan, omdat ik het hier praktisch wil houden.

Cortisol komt vrij bij stress en heeft voorrang op alle andere hormonen. Tegenwoordig is er veel meer stress dan enkel een leeuw om tegen te vechten. Er zijn continue prikkels en triggers van de to-do-dingen op je lijstje, alle ballen in de lucht houden, ziekte, verstoorde darmflora, verzuring, intensieve inspanningen, operatie, gedachten, verwachtingen van anderen, keuzes maken, voeding, kunstlicht, toxines, verkeerde ademhaling... it's all stress en zorgt voor cortisol.

- Cortisol **verhoogt je bloedsuiker** en voorkomt dat vasten gemakkelijk is.
- Cortisol voorkomt de aanmaak van hormonen voor je **schildklier** en je **geslachtshormonen**.
- Cortisol (chronische stress) zet je **spijsvertering**, schildklier en **immuunsysteem** op 'stil'.

Cortisol heb je ook nodig voor het remmen van ontstekingen, je slaap-waakritme en afweersysteem. Het remt de productie van histamine en voorkomt hiermee allergieën, maar je wil het niet chronisch en te veel aanmaken.



Insuline. Dit heb je nodig om van glucose energie te maken. Je maakt het aan als je eet en dit voorkomt dat je ketonen gaat aanmaken. Het is ook ontstekingsbevorderend, je kunt er resistent voor worden en het brengt je andere hormonen uit balans. Lees meer over insulineresistentie.

Schildklier. Je schildklier heeft direct last van een teveel aan cortisol en insuline. Ik heb een blog geschreven met tips voor een trage schildklier.

Geslachtshormonen. Deze staan als laatste in de hiërarchie van hormonen. Ervaar je klachten met oestrogeen, progesteron, PMS of overgangsklachten? Zoek dan de oorzaak ook in daarboven gelegen hormonen als cortisol en insuline.

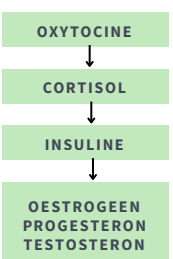
CODE pagina 186



Als vrouw kan je gaan leven in het ritme van je hormonen. Dit leer je allemaal in het **programma Levensstijl & Hormonen**.

>> Meer informatie

Oxytocine. Dit is je knuffelhormoon en staat bovenaan in de hiërarchie. Dit hormoon **kan cortisol kalmeren**, vermindert pijn en angst, werkt bloeddrukverlagend en geeft ontspanning en rust. Het heeft direct invloed op hormonen als insuline, je schildklier en geslachtshormonen.



"Met een flinke dosis aan dit hormoon, kunnen angst en stress niet zomaar bij je komen!" Zo maak je het vasten een stuk gemakkelijker.

- Bij **vrouwen** is het **effect van oxytocine nog groter**, omdat oestrogeen de werking hiervan versterkt. **Mannen** hebben meer testosteron en dat **verminderd de werking van oxytocine**. *Als vrouw kan je echt de stress van je af kletsen met vriendinnen. Praat dan wel over luchtige en gezellige onderwerpen.*
- ***Je maakt meer oxytocine aan als je dingen doet waar je blij van wordt** als knuffelen, naar je baby kijken, je huisdier aaien of mooie muziek luisteren. Doe je dit veel, dan gaat dit hormoon de strijdt aan met cortisol en ben je veel **weerbaarder voor stress**, meer ontspannen en heb je **meer zelfvertrouwen**.*

De aanmaak van ketonen maakt het vasten makkelijker

Er zijn een heleboel oorzaken waardoor de aanmaak van ketonen nog niet dagelijks lukt en hier kan jij aan werken. Stress en dingen doen waar je niet blij van wordt, is een van de dingen die de aanmaak van ketonen kan verstoren. Stress is prima, maar niet chronisch.

Jij bepaalt wat je je lichaam en geest geeft!

Maak voor jezelf een lijstje. **Doe jij voldoende dingen die je energie geven?** Dingen waarvan je oxytocine aanmaakt, blij van wordt en gaat stralen.

Denk aan voeding, slapen, mensen, werk, familie, keuzes maken (of niet maken), emoties, tevredenheid, je dromen najagen, nutriënten, vasten, aantal maaltijden, kou, sauna, gesprekken, socials, voldoende buiten zijn, het nieuws of tv, etc.

Waar voed jij je lichaam en geest mee?

Print de lijst die je op pagina 47 vindt uit of maak twee kolommen op een mooi vel papier!
Succes en **ik ben benieuwd of je tot bepaalde inzichten komt.**

Als je vragen hebt, mag je ze altijd stellen.

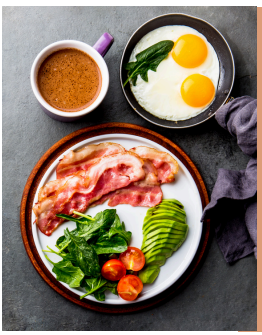
Tot morgen

RECEPTENBOEKJE: Heb je de recepten met chocolade en gezonde koolhydraten al gevonden in het boekje deze week?

Meer hulp nodig om de energie van ketonen te ervaren?

Wil jij werken aan je **metabole flexibiliteit**, de **energie van ketonen** voor langere tijd ervaren, een **gewichtsdrempel doorbreken** en je lichaam helen met iets meer begeleiding dan deze challenge?
Kies dan voor het **programma Healthy ketogeen**. Inclusief de mogelijkheid om je vragen te stellen via **WhatsApp.**

Je krijgt toegang tot je eigen cursistenportaal met menu's en vele video's.
Je kunt direct beginnen.



Dit programma is er voor iedereen die wil starten met het ketogeen dieet op een gezonde manier.

>> Healthy ketogeen

- Gebruik bij het afrekenen deze code: QPWJ97KB.

Met deze code krijg jij 50,- korting op één van de programma's.

05 Dit zou ik zeker vermijden

Jij bent je **vastentijden aan het verlengen** of **meer aan het variëren** met je vastentijden. Dit is vele malen eenvoudiger dan het kiezen voor maaltijden die voor jou voedzaam zijn. Het kiezen van een maaltijd kan ontzettend complex zijn.

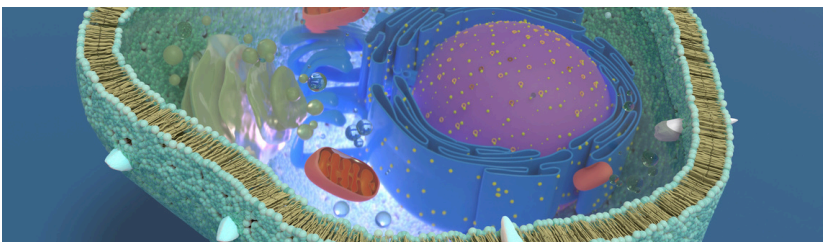
Voeding is een complexe wereld van keuzes!

Vasten is de **helende staat** van je lichaam, maar ook na het vasten kan dit proces doorgaan. Het is heel belangrijk **om je lichaam rondom het vasten goed te voeden.** Vandaag beginnen we met wat je beter kunt laten staan.

Niks hoeft voor 100%.
Voel wat voor jou op dit moment past.
Iedere stap richting jouw optimaal is er een.



Je bent opgebouwd uit cellen. Om ziekte te voorkomen is het belangrijk om je cellen gezond te houden. Al die cellen zijn kleine fabriekjes die van alles voor je regelen en ze vermenigvuldigen zich continu. Ze zijn heel gevoelig en beschadigen snel door toxines uit voeding, luchtvervuiling, pesticide of slecht afgevoerde afvalproducten van hormonen of je spijsvertering bijvoorbeeld. **Cellen kunnen ziek worden en dan vermenigvuldigen ze zich als zieke cellen.** Met vasten en kwalitatief goede voeding heb je veel invloed op de gezondheid van je cellen en dus op ziekte.



> “Heel simpel:
> **Ben je ziek** en wil je beter worden? Dan is het belangrijk om je cellen weer beter te maken.
> **Ben je gezond?** Dan is het belangrijk om je cellen gezond te houden.”

Wat kan je beter niet eten?

- Toxines
- Geraffineerde koolhydraten
- Omega 6

“Alles wat je eet, maakt je zieker of beter.”

Deze stoffen zorgen voor **ontstekingen**, **beschadigingen** en **hormoonverstoringen**.

Onze voeding is zo ontzettend verarmd door raffinage, intensieve voedselproductie, antibiotica, hormonen, chemische toevoegingen, een overmaat aan omega 6, zoetstoffen, emulgatoren en smaakstoffen. **Ons voedsel staat steeds verder van de natuur af en veel mensen worden ziek.**

Toxines

Toxines zijn stoffen die niet natuurlijk zijn en niet in ons lichaam thuishoren. Je kunt niet alles vermijden, maar veel dingen wel. **Jij bepaalt** wat je eet, smeert en slikt. Denk aan chemische en synthetische toevoegingen als e-nummers en zoetstoffen. Ons lichaam is hier niet voor gemaakt. De stoffen worden bij een te hoge belasting opgeslagen in vetweefsel, je longen of hersenen. Toxines brengen veel schade en **het gevolg is ziekte**.

Dingen die je zelf kunt doen

Dingen die je zelf kunt doen, zijn het vermijden van toxische stoffen in verzorgingsproducten, schoonmaakmiddelen, supplementen en voedsel. Chemische stoffen zijn goedkoper en producenten stoppen het overal in. **Dit is goed voor hun portemonnee, maar niet voor jouw lichaam.** Het lezen van etiketten is niet altijd gemakkelijk, want stoffen worden in vele synoniemen vermeld.

Kies echt voor kwaliteit, voor nutriënten en weet waar je producten vandaan komen; daar wordt je lichaam blij van. Door het opdoen van kennis kan je bewuste keuzes maken, zodat je weet wat je binnenkrijgt.



Vrouw: Als hormonen stijgen gedurende je cyclus, dan kunnen deze stoffen vrijkomen. De dagen dat je hormonen pieken zijn dus ook niet de dagen dat vasten verstandig is. Dat zou dubbel zoveel gifstoffen vrijgeven. Hier leer je alles over in het **programma: Levensstijl & Hormonen**.

CODE pagina 186

- **E-nummers** maken een product onder andere langer houdbaar, geven het een betere smaak, mooiere kleur en andere substantie. Ze worden veel gebruikt in voeding en supplementen. Als je de bijwerkingen leest, dan kan je hiervan schrikken. In de **e-nummer-app** of het boekje **'Wat zit er in uw eten'** kan je hier alles over vinden.



- **E621, MSG, glutamaat.** Als je ergens wil beginnen, ga dan dit e-nummer vermijden. MSG beïnvloedt onder andere je smaak en je honger- en verzadigingshormonen. Het maakt producten verslavend lekker; je koopt ze keer op keer en blijft ervan eten, omdat je denkt dat het lekker is. De bijwerkingen zijn ongekend.

Het wordt in vele synoniemen op het etiket vermeld! Lees je etiketten. Ook natuurlijke aroma's en gistextract zijn E621.

Kies zeewier als kelp, kombu of bruinwieren; dat zijn de natuurlijke vormen van de umami-smaak die ze in de fabriek nabootsen. Of kies voor Keltisch zeezout, Himalayazout, kokosboter, edelgistvlokken, kokosbloesemsuiker, knoflook, ui, citroen en allerlei kruiden. **Blijf dicht bij de natuur.**

Ingrediënten: tomatenbereiding (water, tomatenpuree, azijn), **suiker**, **dextrose**, kerrie (bevat MOSTERD), **zout**, **gemodificeerd zetmeel,** verdikkingsmiddel (guarpitmeel), **smaakversterker (mononatriumglutamaat), karamelstroop**, voedingszuur (citroenzuur), kruiden. Kan sporen bevatten van selderij.



- **Zoetstoffen zijn nog schadelijker dan gewone suikers.** Je houdt je lichaam namelijk voor de gek. Je lichaam denkt dat er energie binnenkomt. Hetzelfde systeem met insuline wordt opgestart, maar eenmaal in de cel aangekomen krijg je totaal geen energie van een zoetstof. **Je fopt je lichaam**. Je kunt er wel insulineresistent van worden, cravings ervaren en een suikerverslaving ontwikkelen.

Laat je niet sturen door kreten als '0% suiker toegevoegd' of 'light' producten. Dit is niet natuurlijk. Check je etiketten op synoniemen en andere benamingen van stoffen.

Zoetstoffen

Stevia E960
Aspartaam E951
Acesulfaam-K E950
Aspartaam-acesulfaamzout E962
Advantaam E969
Neotaam E961
Cyclamaat E952
Sacharine E954
Sucralose E955
Thaumatine E957
Sorbitol E420
Xylitol E967
Mannitol E421
Isomalt E953
Polyglycitolstroop E964
Malitol E965
Lacitol E966
Erytritol E968

Geraffineerde koolhydraten

We worden soms bang gemaakt voor koolhydraten, maar niet alle koolhydraten zijn hetzelfde. Groenten en fruit bevatten **complexe koolhydraten** en **vezels** die we goed kunnen gebruiken. **Dit gaan we nog bespreken. Nu eerst geraffineerde koolhydraten**.

Dit zijn de **'lege' koolhydraten** die voedingstechnisch niks toevoegen. Ze laten je bloedsuikerspiegel flink pieken, zorgen voor de aanmaak van **veel insuline**, wisselende energie, vermoeidheid, **ontstekingen** en brengen je hormonen uit balans. Een **vervette lever** komt steeds vaker voor, ook bij jonge kinderen. Dit komt door alle snelle koolhydraten in onder andere snoep, koek en pakjes drinken. Geraffineerde koolhydraten verbruiken veel B-vitamines, vitamine C en ijzer bij hun verwerking. **Ze slurpen nutriënten en jij hebt te korten.**

Denk aan brood, pasta, koek, snoep, frisdranken, pizza, lasagne, meel, crackers en veel bewerkte en gebakken producten. **Check je etiketten op suikers**, **snelle koolhydraten** en **voorkom het eten van geraffineerde koolhydraten**.

Synoniemen

Agavenectar
Agavesiroop
Ahorncrème
Ahornsiroop
Amazake
Appelsapconcentraat
Appelstroop
'Aroma' (suiker + smaakstof)
Barbados suiker
Basterdsuiker
Beetwortelsap
Bietenstroop
Bietsuiker
Blackstrap Molasses
Bruine suiker
Caramel (verhitte / gebrande suiker)
Carob (fruit) syrup
Carobella syrup
Castor melis
Cichoreisiroop
Cichoreistroop
Cyprus Black Gold
Confectiesuiker
D-glucose
Dadelstroop
Demerara
Dextrose
Diastatisch moutextract
Diksap
Donkere / donkerbruine basterdsuiker
Druivensapconcentraat
Druivensuiker
Eindmelasse
Esdoornsiroop
FOS-stroop
Fruitconcentraat

En nog heel veel meer

Omega 6

Vetten zijn fantastisch, maar niet alle vetten. Gezonde vetten voeden je cellen en zijn niet ontstekingsbevorderend. Ze houden je cel soepel, zodat toxines de cel uit kunnen en nutriënten naar binnen.
Omega-6 doet het tegenovergestelde: het verstijft je cellen en zorgt voor ontstekingen. Ontstekingen zijn ook helend, maar ze moeten niet chronisch worden. Omega-6 wakkert de ontsteking aan en omega-3 zorgt ervoor dat je ontsteking weer afneemt. **Met een teveel aan omega-6 ontstaan er chronische ontstekingen.** We gaan het nog over vetten hebben, dus nu alleen even omega-6.

Omega-6 vind je in bijna alle kant-en-klaarproducten als chips, noten, koekjes, plantaardige boters en oliën, bladerdeeg, in heel veel. Check je etiketten om te zien welke oliën er gebruikt worden en vermijd omega 6.

Frituur olie
Zonnebloemolie
Maisolie
Sesamolie
Bak en braadvet
Margarine
Koolzaadolie
Raapzaadolie
Arachideolie
Pindaolie
Halvarine
Soja olie
Palmolie
Kant en klaar producten



Etiketten lezen

Als je **kennis** hebt over het lezen van etiketten en de **misleiding van marketing**, kan je betere en **bewustere keuzes maken**. Marketing kan je laten denken dat een product gezond is, maar is dat dan wel zo? Mijn advies is: ga niet af op marketingkreten, maar lees altijd de ingrediënten. **Marketing is een psychologisch spelletje.**

> Ga niet af op deze kreten, maar lees de ingrediënten.
> Van voeding en supplementen.

- ✓ "**Geen suiker toegevoegd**" betekent vaak dat er een hoop kunstmatige zoetstoffen aan toegevoegd zijn.
- ✓ "**Geen kunstmatige kleur- en smaakstoffen**" klopt zelfs niet als er biologisch op de verpakking staat.
- ✓ "**0% vet**", maar wel een cocktail van chemicaliën.
- ✓ "**Belangrijke vitamines toegevoegd**", maar vaak synthetische die je niet kunt gebruiken.
- ✓ "**Met extra vezels**" en een hoop suiker, zoetstoffen en zonnebloemolie.

Calorieën tellen

De ene calorie is de andere niet, dus ik zou eerst gaan voor kwaliteit en dan als het nodig is kijken naar calorieën. Calorieën hebben geen invloed op je hormonen, maar de ingrediënten van een product wel.

- Gezonde vetten en oliën bevatten **veel calorieën**, maar zijn een **boost voor je systeem**.
- **Chemische toevoegingen** bevatten **geen calorieën** en verstoren je metabolisme en hormonen gigantisch.

Het hangt ook af van WANNEER je iets eet en HOE VAAK je iets eet wat de invloed is op je systeem. **Acht keer per dag iets eten van 1500 calorieën** in totaal is **heel anders** dan diezelfde **1500 calorieën gebruiken in maar twee eetmomenten**.

Doe de check >>

Doe de check
Hoeveel eet ik dan?

Dat is een vraag die ik vaak krijg. **Dit is voor iedereen anders** en heeft veel te maken met **alles wat je onderneemt**. Het vermijden van bovenstaande producten is de eerste stap, samen met intermitterend vasten. Vervolgens ga je maaltijden samenstellen en kan je gaan ervaren wat een maaltijd voor je doet.

Hoe voel jij je na de maaltijd?

Hoe je je in basis voelt, is natuurlijk ook van invloed.
Welke signalen geeft je lichaam?
Is er ziekte aanwezig?

Darmklachten, eczeem, acne, spierpijnen, gewrichtspijnen zijn ook tekenen **dat je lichaam niet gezond is**. Als je lichaam schoner is, voldoende micronutriënten beschikbaar heeft, gezonde darmen en een lever die naar behoren functioneert, **ben je steeds beter in staat om naar je lichaam te luisteren**. Je gaat steeds beter ervaren wat een maaltijd voor je doet.

Wat ervaar jij na de maaltijd?



FIT

Focus, concentratie, helder en energiek.

Je hebt zin om dingen te doen.

Je maaltijd was top.



DIP

Moe, brainfog, niet goed kunnen nadenken, darmklachten, suikerdip, dip na de maaltijd?

Je hebt te veel gegeten, de kwaliteit was niet goed of de combinatie was niet optimaal voor jou.

Niet voedzaam, te veel toxines, bewerkte voeding of een verkeerde verdeling van macronutriënten.

Welke producten koop je?

1. Ken de ingrediënten die op het etiket staan.
2. Zijn het ingrediënten die je ook los van elkaar kunt kopen?
3. Wat is het eerste ingrediënt? (Dit komt het meest voor in het product)
4. Welke oliën? (omega 6?)
5. Zoetstoffen? (synoniemen)
6. E621 (als gistextract en natuurlijke aroma's)
7. Zijn het geraffineerde koolhydraten en bevat het suikers? (synoniemen)
8. Is het biologisch? (blijf de ingrediënten checken)



*Succes met het **lezen van je etiketten** en het **vermijden** van de besproken producten. Kom je een etiket tegen waar je niet uitkomt? Vraag het gerust.*

Sowieso als je vragen hebt, let me know.

Morgen gaan we verder met: wat eet je dan wel?

Tot morgen

Leer nog veel meer over toxines, etiketten lezen en 'weet wat je eet' in het **programma Healthy ketogeen**. Alles over voeding, vasten en het ketogeen dieet. Het vermijden van bepaalde producten en het toepassen van intermitterend vasten is al zo'n grote winst voor je gezondheid.

CODE pagina 186



RECEPTENBOEKJE: Een vraag die ik wel is krijg is "hoe breng ik mijn soep dan op smaak?". In het boekje vind je een broccoli-gembersoep.

06 Wat eet je wel?

Voordat we verdergaan met WAT EET JE, **eerst nog even een korte herhaling**.
Gisteren hebben we het gehad over het **vermijden van bepaalde voeding** en het doen van de **maaltijdcheck**. Doe de check alleen met maaltijden die kwalitatief goed zijn. Je kunt je mega fit voelen na een zak snoep, maar wat dit voor je doet op de langere termijn, daar heb je deze check niet voor nodig. Ziekte is een sluimerend proces.

Hoe gaat het met het vermijden van producten die een belasting zijn voor je lichaam?
Producten die niet natuurlijk zijn, ontstekingsbevorderend zijn en je cellen negatief beïnvloeden.

- Toxines (e-nummers en zoetstoeffen)
- Geraffineerde koolhydraten
- Omega 6

Verder hebben we al een aantal dingen gedaan of opgestart.

1. Je **beginsituatie** beschreven. (Dag 1)
2. Je bent je **vastentijd aan het monitoren**, begonnen met het **verlengen van je vastentijd** of het aanbrengen van **meer variatie** in je vastenuren.
3. Als **vrouw** ben je je **cyclus** in kaart aan het brengen, zodat je weet dat als je gaat vasten dit ook past binnen je cyclus.

Om aanpassingen te doen in je levensstijl is het **belangrijk om in de juiste energie te zitten**. Dit betekent dat je niet constant ‘energie vretende’ mensen, activiteiten en gedachten kunt gebruiken. Op de volgende pagina vind je hier een **opdracht** voor. >>

Niet alleen voeding is energie

Je kunt energie halen uit **voeding**. Je voelt je FIT na de maaltijd of ervaart een dIP. Het **energiesysteem** waarin je je begeeft, bepaalt ook je energie. Ketonen geven een compleet andere vorm van energie dan de suikerverbranding je geeft.

Dan heb je nog je **omgeving**, **activiteiten**, **gedachten**, **mensen** en **emoties** die je energie kunnen geven, maar ook energieverlagend kunnen werken. Energie kan je lichaam echt uitstromen door dingen te doen en te ervaren die ‘energie vretend’ zijn.

Vul onderstaande kolommen in met alles in je omgeving of in jezelf wat energieverhogend of energieverlagend werkt. **Geeft het inzicht?**

VERHOGEND	VERLAGEND
GEVEND	VRETEND



Wat eet je wel?

Vandaag maken we een start met 'wat eet je wel'? In week 3 gaan we hier in detail mee verder, maar de **eerste stap naar veranderingen is bewustwording**. Welke voeding gebruik je in combinatie met intermitterend vasten?

Het wordt je niet altijd makkelijk gemaakt door de marketing, allerlei mogelijke diëten, ervaringen van anderen, beïnvloeding door e-nummers en onwetendheid. We worden aan alle kanten beïnvloed over wat nu wel en niet goed is. **Door het opdoen van kennis en te luisteren naar je lichaam kan jij vinden wat bij jou past.**



Je kunt heel strikt diëten, maar dit brengt vaak veel stress en dus cortisol met zich mee. Veel mag je niet eten en je ervaart snel teleurstelling. Dit is van een totaal verkeerde frequentie.

> Diëten lijkt mij nooit de beste optie.

Dan caloriearm, maar wat zegt een calorie eigenlijk? De ene calorie is zeker de andere niet. Je kiest snel voor lightproducten die ver van de natuur verwijderd zijn. De marketing laat ons denken dat vetvrij goed is, maar wat krijg je ervoor terug? Vaak veel smaakversterkers, chemische stoffen en zoetstoffen.

Het kan ook niet zo zijn dat jouw voedingspatroon de naam van de bedenker heeft. Iedereen is zo uniek, **jij hebt jouw eigen unieke manier van leven die het beste bij je past**. De kunst is om die te vinden.

WAT EET JE en WANNEER

*Focus op **wat** je eet en **wanneer** om de grootste winst te behalen. Heb je veel last van **cravings** of **emotioneel eten**, dan kan je dit blog lezen.*

Wat eet je?

1. Kies je voedsel bewust
2. Kies biologisch
3. Kies van lokale boeren
4. Check je etiketten op alles wat niet natuurlijk is
5. Kies voor kwaliteit

WANNEER en HOE VAAK eet je?

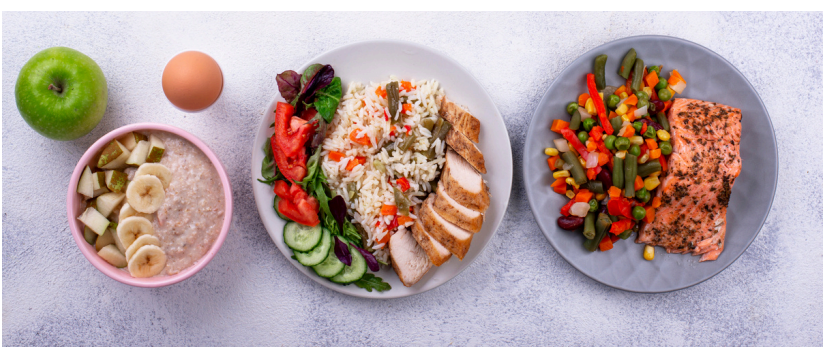
Intermitterend vasten hebben we besproken en als het goed is, ben je daarmee bezig. Je hebt een vastenwindow en een eetwindow. **Hoeveel eetmomenten heb je in je eetwindow?** In basis zijn **drie maaltijden** voldoende, drie eetmomenten. Iedere keer als je iets eet, is een eetmoment.

Dus het aflikken van het pindakaasmes tijdens het smeren van brood of een snoepje uit de snoeppot zijn ook eetmomenten.

Iedere keer als je iets eet, komt je lichaam in actie.

- Er wordt **insuline** aangemaakt
- Je **spijsvertering** wordt opgestart
- **Spijsverteringsenzymen** komen vrij
- Je **immuunsysteem** gaat screenen wat er binnenkomt en heeft dus geen tijd voor andere werkzaamheden
- Je lever, nieren en darmen moeten afvalstoffen **ontgiften** en afvoeren
- **Vitamines en mineralen** worden gebruikt om alles te verwerken

Dit is heel normaal, maar het moet wel allemaal gebeuren.
Dit kost nutriënten en energie.



Kies voor maximaal drie eetmomenten en geef je lichaam zoveel mogelijk minimaal 16 uur rust om alle ontstekingsreacties op te lossen. Je kunt ook twee volledige maaltijden gebruiken en als derde een snack. Twee of een eetmoment (OMAD) kan ook.

Hoe zwaarder en complexer een maaltijd, hoe meer tijd je lichaam nodig heeft om alles te verwerken.
Hou je maaltijden simpel, puur en onbewerkt.

> Je kunt natuurlijk altijd een extra appel, dadel of stukje chocolade eten, maar doe dit dan in combinatie met een van je drie maaltijden.

- **Veel mensen eten vaak brood** en vinden het heel **ingewikkeld om dit te veranderen**. Er zijn zoveel opties die gezond zijn en niet moeilijk. In het receptenboekje deze week staat een megamakkelijke maaltijd. Simpeler kan haast niet. Soms is het enkel je mindset die je mag veranderen, want dit is echt niet moeilijker dan een boterham.

Morgen gaan we verder met micronutriënten. Deze stoffen zijn onmisbaar en je hebt ze voor alle processen in je lichaam nodig. Dit bepaalt een groot deel van de kwaliteit van je voedsel.

Mocht je nu nog op een heleboel eetmomenten zitten, dan kan je ze rustig gaan afbouwen.

“Maar het motortje moet toch blijven draaien?”

Met drie voedzame maaltijden blijft het echt wel draaien. Zelfs als je gaat vasten, blijft het motortje draaien. Vaak wel in een ander energiesysteem (vetten).
Vergelijk het met een vuurtje. Gooi er 6x een nat synthetisch bosje hout op, het vuur gaat uit. Gooi er 3 keer een bosje droge kwaliteitshoutjes op en het vuur brandt op volle toeren.

Tot morgen

07 Micronutriënten



Dit is de **laatste dag van de eerste week** en we hebben al behoorlijk wat dingen gedaan. Vandaag gaan we verder met een superbelangrijk onderdeel. Dit zit tegenwoordig veel te weinig in onze voeding. **Tekorten van deze stoffen zorgen voor ziekten en ongemakken.**

> Micronutriënten zijn de vitamines, mineralen en plantenstoffen die essentieel zijn om te kunnen leven.

Zonder deze stoffen kan je nog zo goed letten op je macronutriënten; koolhydraten, vetten en eiwitten, maar dan zal er weinig gebeuren. Alle processen in je lichaam gebruiken micronutriënten als cofactoren en het zijn je antioxidanten. Spijsvertering, bewegen, ademhalen, ontgiften en energieomzetting, alles gebruikt micronutriënten.

Wanneer je ziek bent, stress ervaart, ontstekingen hebt, ongezond eet, extreem sport, zwanger bent of ouderen en kinderen in de groei **hebben nog meer nodig dan 'normaal'**. Aanvullen met supplementen is zo ontzettend belangrijk, want enkel uit groenten en fruit ga je het niet halen.

Tekorten merk je vaak niet direct, maar een langdurig tekort kan wel voor ernstige klachten zorgen. Je hebt van B12 bijvoorbeeld een voorraad van ongeveer 3 jaar en van vitamine D3 maar 3 weken.

- ✓ Bij **stress** kan je de ontspanning van **magnesium** niet gebruiken. Je lichaam voert dit netjes af, maar daardoor ontstaan er bij jou tekorten.
- ✓ Zonder selenium en jodium zal je **schildklier** steeds minder gaan werken.
- ✓ B12, B11, B6 en glutathion worden door je lever veel gebruikt? **Je lever gaat minder goed werken als je te korten hebt.**
- ✓ **Geen antioxidanten?** Toxines worden niet meer afgevoerd en blijven als vrije radicalen nog giftiger in je lichaam achter.

“Ik kan toch gewoon voldoende groente en fruit eten?”

Vergelijk tussen een in **1985** gehouden onderzoek in vergelijking tot de uitslagen van datzelfde onderzoek in **1996** en **2002** door een levensmiddelenlaboratorium naar de gemiddelde hoeveelheid voedingsstoffen in groenten en fruit.

Mineralen en Vitaminen in mg per 100 gr levensmiddel	Onderzochte stof	1985	1996	2002	Verschil 1985-1996 en 1985-2002	
Broccoli	Calcium	103	33	28	- 68%	- 73%
	Foliumzuur	47	23	18	- 52 %	- 62 %
	Magnesium	24	18	11	- 25 %	- 55 %
Bonen	Calcium	56	34	22	- 38 %	- 51 %
	Foliumzuur	39	34	30	- 12 %	- 23 %
	Magnesium	26	22	18	- 15 %	- 31 %
	Vitamine B6	140	55	32	- 61 %	- 77 %
Aardappels	Calcium	14	4	3	- 70 %	- 78 %
	Magnesium	27	18	14	- 33 %	- 48 %
Wortels	Calcium	37	31	28	- 17 %	- 24 %
	Magnesium	21	9	6	- 57 %	- 75 %
Spinazie	Magnesium	62	19	15	- 68 %	- 76 %
	Vitamine C	51	21	18	- 58 %	- 65 %
Appels	Vitamine C	5	1	2	- 80 %	- 60 %
Bananen	Calcium	8	7	7	- 12 %	- 12 %
	Foliumzuur	23	3	5	- 84 %	- 79 %
	Magnesium	31	27	24	- 13 %	- 23 %
	Vitamine B6	330	22	18	- 92 %	- 95 %
Aardbeien	Calcium	21	18	12	- 14 %	- 43 %
	Vitamine C	60	13	8	- 67 %	- 87 %

Oorzaak: gronduitputting, luchtvervuiling, snelle groei, langdurige opslag en transport.

Bron: 1985 Farmaceutisch bedrijf Geigy (Zwisterland). 1996 en 2002 Levensmiddelen laboratorium Karlsruhe/ Sanatorium Oberthal.

Ja, dit dacht ik ook, maar er zit allang niet meer in onze voeding wat er vroeger in zat.
Je hebt nu **18 bananen** nodig voor eenzelfde hoeveelheid B6 als er in 1985 in **1 banaan** zat.

- Aan de ene kant krijgen we dus **veel minder binnen**.
- Aan de andere kant **verbruiken we steeds meer**.

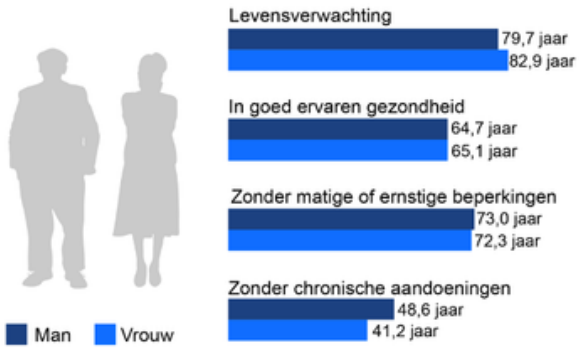
Wat dacht je van alle bewerkingen, toxines, stress en ziekte om ons heen, waardoor je lichaam steeds meer nodig heeft om gezond te blijven?

Dit krijg je er met een bord groenten, **waar steeds minder in zit**, niet aan gegeten.

Dit is ook wel te zien aan de ziektes die er zijn

Al vanaf 40/50 jaar leven veel mensen niet meer zonder chronische aandoeningen.
Al vanaf 40/50 jaar al niet meer zonder chronische aandoeningen. Artrose, reuma, diabetes, ontstekingen en auto-immuunziekten zijn allemaal chronische aandoeningen. **Het lijkt er maar bij te horen, maar is dat wel zo?**

“Je kunt zelf zoveel doen om niet tot die groep te behoren”



- Kies voor **beweging** en niet voor een **elektrische fiets**, pak de oorzaak aan.
- Kies de **trap** en niet de lift of de **roltrap**.
- Kies voor vers **kwaliteitsvoedsel** en geen voedsel uit de **fabriek**.

Je hebt **altijd een keuze!!** Als je niet oplet, ben je steeds verder verwijderd van je natuur. Het is mooi om een manier te vinden die je gezond houdt binnen deze maatschappij, maar zo dicht mogelijk bij de natuur.

Ouder worden

Als we ouder worden, kosten dingen steeds meer energie. Je maakt steeds minder goed zelf je nutriënten aan en je hebt meer nodig. Dit zorgt voor slijtage en veroudering. Vasten en je lichaam ondersteunen met voldoende micronutriënten is steeds belangrijker. Door de aanmaak van ketonen en processen als autofagie zorg je voor een efficiënte werking van je lichaam. Je vertraagt de veroudering. Hoe tof is dat! Het zomaar aannemen van 'ouderdomsziektes' hoeft niet.

Aanvullen met supplementen

Aanvullen met supplementen is noodzakelijk als je **ouder wordt**, maar ook als je **veel van je lichaam vraagt**. Eigenlijk als je **in onze maatschappij leeft**.

Ons DNA komt niet uit deze tijd vol pesticide, bewerkte voeding en luchtvervuiling. Hier zijn we niet voor gemaakt, dus eigenlijk is aanvullen altijd noodzakelijk.

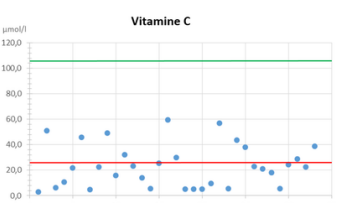
De aanmaak van Q10 daalt al vanaf ons 20ste levensjaar. En rond je 40ste is het al met 32% gedaald. Ben je een sporter, ervaar je veel stress of gebruik je bijvoorbeeld statines, dan daalt het nog sneller. Q10 heb je ontzettend hard nodig voor je mitochondriën, je energiefabriekjes, en het werkt celbeschermend. Q10 kan de schade van vrije radicalen, de toxines om ons heen, verminderen. Zo ontzettend belangrijk.



De WHO zegt dat er wereldwijd ongeveer 2 miljard mensen zijn met een tekort aan micronutriënten. Een 'hidden hunger' noemen ze het. **Door alle obesitas lijken we niet ondervoed**, maar **niks is minder waar** op het gebied van vitamines en mineralen.

Wist je dat de meeste mensen onvoldoende vitamine C en D hebben?

De rode lijn is de ondergrens. **Hieronder ontstaan ziektes.** Vergelijk het met het oliepeil van een auto. Als die beneden niveau is dan vul je ook bij, toch? Anders gaat je auto gebreken laten zien. **Dit is in je lichaam niet anders.**



Supplementen

De supplementenmarkt is een soort **jungle** geworden. Er is zo ontzettend veel te koop. **Wat kies je dan?** Dat heb ik de laatste jaren helemaal uitgezocht. Het blijft een jungle, maar als je weet waar je op kan letten, dan is keuzes maken makkelijker. Wil je het liever niet zelf allemaal uitzoeken? Ik geef **gratis advies.**



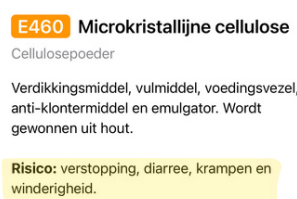
Vul het formulier in en je krijgt persoonlijk advies.

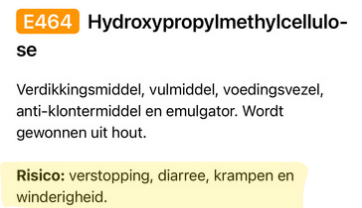
>> Formulier

Waar let je op als je supplementen koopt?

Ik let op de **extra vul- en hulpstoffen** en op de **biologische beschikbaarheid** van de stoffen zelf. In dit blog leg ik er alles over uit en in onderstaande afbeeldingen zie je een aantal voorbeelden.

- De **ingrediënten** check ik op synthetische stoffen (e-nummers, zoetstoffen)
- Ik kijk of er een **clean label** en **non-gmo** keurmerk op staat
- Ik check met **welke vitamines en mineralen** ik te maken heb (biologische beschikbaarheid)





Bovenstaande e-nummers komen vaak voor in supplementen. Er wordt gezegd dat een **klein beetje niet schadelijk** is, maar **wat als je het iedere dag binnenkrijgt**? Wat als je ook nog bewerkte voeding eet, waar ook e-nummers in zitten? De stoffen zijn niet samen getest, maar enkel op zichzelf.

Voor mij **gaat ‘een klein beetje is niet schadelijk’ niet op,** om de reden dat je van bijvoorbeeld selenium of vitamine D3 heel weinig nodig hebt (in grammen), maar als je het niet hebt, je ontzettend veel klachten kunt ervaren. **Zo’n kleine zandkorrel missen kan veel schade brengen.**

Magnesiumstearaat wordt gebruikt om een tablet te maken, maar het **vermindert ook de opname van voedingsstoffen** met >80%. Moet je nagaan. Van dat kleine beetje wat je al binnenkrijgt, wordt ook nog eens 80% minder opgenomen?! Het is **verboden in Europa**, maar het **zit nog steeds overal in**.

E572 Magnesiumstearaat

Anti-klontermiddel en emulgator. Verboden in Europa.

Hieronder zie je drie voorbeelden van magnesium. De linker heeft niks met magnesium te maken en de middels bevat magnesium, maar ook nog een hoop chemische toevoegingen. De rechter bevat drie vormen van magnesium en geen troep. Die gebruik ik. **Heb je supplementen staan en kom je er niet uit?** Je mag mij je etiketten opsturen en dan kijk ik met je mee.





Magnesium, Zoetstof (Xylitol), Natuurlijk aroma (Sinaasappelsmaak), Verdikkingsmiddel (Polyvinylpyrrolidon), Antiklontermiddelen (Magnesiumstearaat, Siliciumdioxide).



Ingrediënten: Magnesiumcitraat, microkristallijne cellulose (anti-klontermiddel), stearinezuur (anti-klontermiddel), HPMC (glansmiddel), glycerol (bevochtigingsmiddel).



Ingrediënten: Magnesium ATA, Magnesium Glycerofosfaat, Magnesium citraat

Capsule: Pullulan, water, zeewierextract

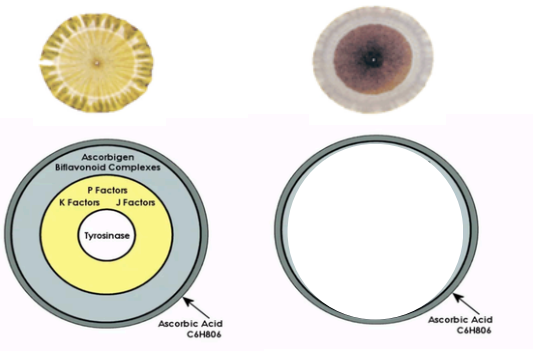
Deze producten gebruik ik altijd.

Biologische beschikbaarheid

Vervolgens let ik erop of een stof opgenomen kan worden door mijn lichaam. In veel supplementen worden stoffen gebruikt die in de fabriek zijn gemaakt. Dit is niet wat je lichaam kan gebruiken. Natuurlijke stoffen kunnen wij wel goed gebruiken en opnemen; de biologische beschikbaarheid daarvan is hoog. Nagemaakte stoffen zijn niet voor ons gemaakt; we kunnen het niet opnemen. Ze zijn toxisch voor je lichaam.

Ascorbinezuur is een synthetische variant van vitamine C en wordt gewonnen uit een schimmel.

Het ziet er ook dood uit onder de microscoop (afbeelding). Ascorbinezuur komt niet geïsoleerd voor in de natuur. Het is wel een onderdeel van natuurlijke vitamine C, maar enkel de schil. Natuurlijke vitamine C wordt bijvoorbeeld gewonnen uit de amlabes of acerolakers. Het is echt een pakket aan stoffen waar je lichaam ontzettend blij van wordt. Je ziet het op de twee afbeeldingen hieronder: de linker is de natuurlijke en de rechter de synthetische. Bij ascorbinezuur is het **net als met zoetstoffen**, je **houdt je lichaam voor de gek.**



Dit geldt voor alle vitamines, mineralen en plantenstoffen. Check dit blog voor andere stoffen en hun synthetische en natuurlijke vormen en benamingen.
Daar vind je ook filmpjes als je het leuk vindt om er meer over te weten te komen.

Etiketten lezen

Wil je dat ik een keer meekijk naar jouw supplementen? Dat doe ik graag. Je kunt het onderstaande formulier gebruiken of mij mailen.



Vul het formulier in en je krijgt persoonlijk advies.

>> Formulier

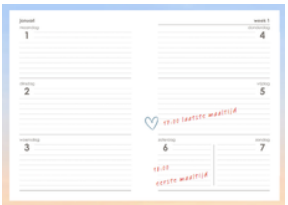
Basisaanvulling

Ik denk dat supplementengebruik redelijk persoonlijk is. Iedereen is uniek en heeft andere behoeften. Dit komt door een andere levensstijl, andere levensfase, ziekte, stress, rust, medicatie, intensieve trainingen of een ander budget. Wat we allemaal gemeen hebben, is dat onze voeding niet zo rijk is aan nutriënten en we leven over het algemeen in dezelfde omgeving qua zon en vervuiling. Dus in basis zijn vitamine D3, magnesium, vitamine C, omega 3 en een multi uitgangspunten.

Nummer 1: Gezonde voeding
Nummer 2: Aanvullen met 100% natuurlijke supplementen (ook dit is voor mij voeding)

Wil je specifiek weten wat voor jouw situatie verstandig is? Let me know. Train je veel, kamp je met ziekte of ongemakken, ben je zwanger of wil je gewoon fit blijven? Je mag het altijd vragen.

Volgende week gaan we **24 uur vasten**! Zin in. Staat die al in je agenda?



Tot morgen

RECEPTENBOEKJE: In het boekje vind je nog een mooie nutriënten reminder en healthy shot.

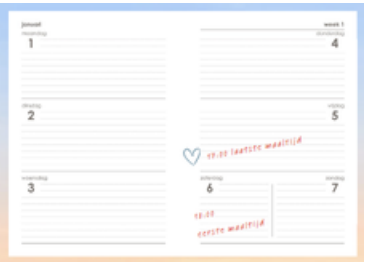
WEEK 2

DAG 1 WANNEER eten?	Een man en vrouw zijn niet hetzelfde	Ieder uur nieuw voordeel	Met gemak vasten	Vermijden
WEL eten	Micro's	DAG 8 Week met de 24 uurs vast	Koffie & slaap	Gemakkelijke Goedkope Check
Tijdens het vasten	17:00 START **24 uur**	18:00 vast breken	Deze wil je schoon houden	DAG 15
	DAG 22			

08 Deze week een 24-uurs vast

Het is **dag één van de tweede week** van de challenge ‘Altijd Energie’. Energie krijg je uit de juiste voeding, maar juist ook van vasten.

Deze week gaan we een vast van 24 uur doen!



Bij mij staat hij altijd als **prioriteit in mijn agenda**. Bij jou?

Hoe vul jij je agenda?

Plan je net als ik **eerst alle dingen in je agenda die je gezondheid bevorderen**? Als ik gepland heb om te gaan vasten, te trainen of een koude duik te nemen, dan vult dit als eerste mijn agenda. Dan kan iedereen vragen of ik tijd heb, maar die momenten zijn geblokt. Werk, vrienden, uitjes kunnen ook allemaal wel even wachten. Oké, ik snap dat je verplichtingen hebt; die horen er ook bij, maar ik weet zeker dat er daaromheen genoeg ruimte te vullen is met vasten, gezonde maaltijden, sporten en op tijd naar bed.

Nummer 1: **je gezondheid, dat ben JIJ!**



Iedere week ontvang je nieuwe recepten in een apart document. De recepten voor week 2 kan je downloaden via onderstaande link.

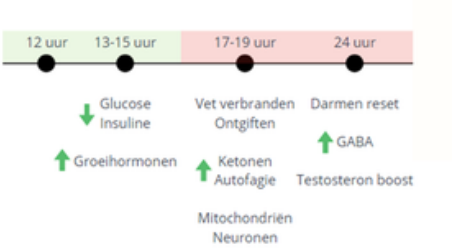
>> Recepten week 2

Waarom wil je 24 uur vasten en wat gebeurt er in je lichaam?

24 uur vasten

Als de uren van je vast verstrijken, gaan er steeds andere processen werken. Deze processen, switchen, schakelaars, gaan pas uit als je weer gaat eten.

Dit gebeurt er **tot 19 uur vasten** als je metabool flexibel bent. Je moet wel binnen deze uren kunnen switchen naar de vetverbranding en ketonen aanmaken. Je kunt dit meten met een ketonen-/glucosemeter of ketostix, maar ook goed voelen.



- **Glucose en insuline gaan dalen** en je groeihormonen gaan stijgen.
- Je begint **vetten te verbranden** en te **ontgiften**.
- **Ketonen** gaan stijgen en **autofagie** komt op gang.

Om met 19 uur al optimaal gebruik te maken van autofagie moet je wel heel metabool flexibel zijn; na 24 uur vasten is dit zekerder.

- **Neuronen** en **mitochondriën** beginnen met herstelwerkzaamheden.

> Na 19 uur gaat het nog mooier worden.

Darmen resetten

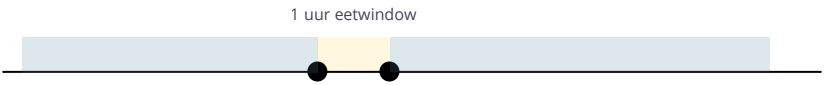
Tijdens het vasten gaan er allerlei cellulaire processen in werking, maar je hebt 10x zoveel bacteriën als lichaamscellen. Deze bacteriën hebben veel invloed op hoe je cellen functioneren. 90% van deze 4.000 verschillende bacteriën bevinden zich in je darmen. De westerse levensstijl is een enorme aanslag op je darmgezondheid en met 24 uur vasten kan jij beginnen met herstelwerkzaamheden in je darmen.

GABA boosten

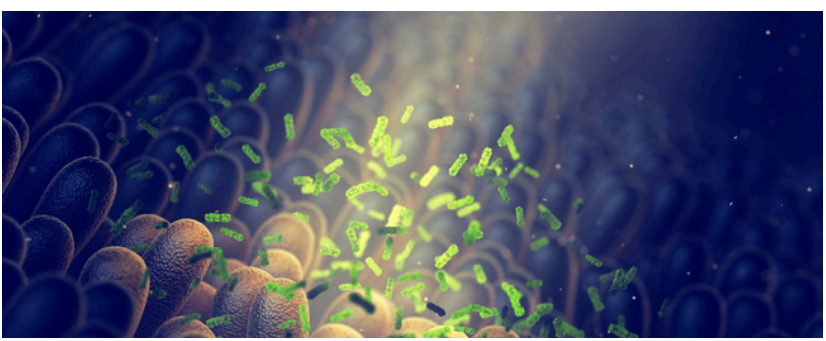
GABA zorgt ervoor dat je **gedachten rustiger** worden, het maakt je **kalm** en je gaat minder praten. Je bent veel **relaxter**, je kan **beter slapen** en ontspannen en bent **meer tevreden**. Angst kan verminderen en je hebt minder kans op depressie met voldoende GABA.

Testosteron boosten

Het is belangrijk om altijd al je hormonen aandacht te geven. Met 24 uur vasten kan jij je testosteron boosten, supermooi in iedere levensfase voor zowel mannen als vrouwen.



Zo'n vast kan je ook een OMAD 'One Meal A Day' noemen en sommige mensen doen dit dagen achter elkaar. Lees meer.



Ik kan deze tekst nu heel lang maken met allerlei info over de darmen, maar ik ga het kort houden. Als je meer wil lezen kan dat in dit blog.

- Suiker, geraffineerde koolhydraten, constant eten, stress, medicatie, antibiotica en toxines **hebben allemaal een negatieve invloed op je darmen.** Als je darmbacteriën uit balans zijn, is de communicatie met je brein en lichaam verstoord. Verkeerde signalen worden verzonden en je wordt ziek. **De communicatie tussen je brein en darm is heel sterk**. Ook mentale ziekten kunnen ontstaan in de darmen. Voor iedereen is een 24-uurs vast op tijd goed.

- **Vergelijk je darm met een bloementuintje.** Tijdens het vasten ga je 'onkruid wieden' en 'de bodem schoonmaken'. Je gaat je darm reinigen, slechte bacteriën afvoeren en een aanzet doen om je darmwand te herstellen waar nodig.
- **Na het vasten is je darmflora belangrijk.** Je darmbacteriën. Ze hebben invloed op de stijging van je bloedsuikerspiegel na de maaltijd, ondersteunen de aanmaak van serotonine en hebben veel invloed op je gemoedstoestand. Ze zijn er ook om oestrogeen af te breken, intoleranties te voorkomen en ze checken constant op ontstekingen, zodat die opgelost kunnen worden. En nee, dat is zeker nog niet alles. **Je wil dat je darmbacteriën in harmonie samenleven.** Vasten brengt balans en vervolgens is aanvullen met een probiotica verstandig.
- **Door een westerse levensstijl gaat je darmwand kapot.** Dit is de scheiding tussen de buitenwereld en jouw binnenwereld. Als die dunner wordt en beschadigd raakt, ontstaat er een 'lekkende darm', een semipermeabele darm.

Gluten, antinutriënten, bewerkte voeding, te weinig vezels, zoetstoffen, toxines, een verstoorde darmflora, stress, slecht slapen, antibiotica, medicatie, onvolledige spijsvertering, negeren van intoleranties, dysbiose in de mond **kunnen allemaal je darmwand beschadigen**. Als de darmwand beschadigd is, kan er vervolgens ook een **'leaky brain'** ontstaan. Je lichaam stuurt dan verkeerde berichten naar je brein en laat stoffen door die daar niet horen.

- **Ziekten** die ontstaan door een verstoorde darmfunctie.

DARMONTSTEKINGEN
HUIDPROBLEMEN
MIGRAINE
DIABETES
LANGDURIGE VERMOEIDHEID
OBESITAS
ALLERGIEËN & INTOLERANTIES
AUTO-IMMUUNZIEKTEN
HORMOONVERSTORINGEN
REUMA, ARTROSE
MS

HERSENEN
NEUROLOGISCH
STEMMINGSWISSELINGEN
PDS, CROHN, COLITIS
COELIAKIE
ACNE, ECZEEM, HOOIKOORTS
ASTMA
HART- EN VAATZIEKTEN
LEVEROVERBELASTING
NIERSTENEN
VERHOOGD CHOLESTEROL

ALZHEIMER
DEPRESSIE
ANGST
SCHIZOFRENIE
AUTISME
ETC.

"Het zit in de familie?!"

15% van je darmflora wordt maar doorgegeven en blijft stabiel binnen families; 85% wordt bepaald door de omgeving. Jij bepaalt wat je je lichaam geeft. Jij kiest voor gezondheid of rommel.

Twijfel je of je een intolerantie hebt? Meer info.



Wat gaan wij doen?

24 uur vasten

Vrijdag start jouw 24-uurs vast.
Je laatste maaltijd gebruik je op dag 12 om 17:00 en de volgende dag om 18:00 eet je je eerste maaltijd.

Dag 12 - 17:00 laatste maaltijd
Dag 13 - 18:00 eerste maaltijd

Dit is het begin!
Dit is de keuze om te gaan vasten.
Die staat nu.
Gezondheid op nummer 1 in je agenda.

Geniet van je dagje.

Tot morgen





09
Koffie & slaap-waakritme

We hebben al ontzettend veel besproken en ik ben benieuwd hoe het met je gaat.
Ik kan je tips en tools geven, maar de verantwoordelijkheid nemen voor je gezondheid is aan jou.
Informatie kan je inwinnen bij een arts, therapeut of mensen in je omgeving, maar **niemand kan er meer voor zorgen dat jij je fit en energiek voelt dan jijzelf.**

Durf kritisch te kijken naar wat je kunt veranderen om je beter te voelen dan je nu doet of hoe je kunt zorgen dat je gezond blijft. **Je lichaam is magisch**; het heeft fantastische systemen, een zelfhelend vermogen en **alleen jij** bent degene die je lichaam kan geven wat het nodig heeft. Jij voelt wat het nodig heeft en kan kleine symptomen serieus nemen voordat er echte klachten ontstaan.

De vraag die ik vaak stel is: **“Wat mag je laten om weer beter te worden?”**
Dat is vaak vele malen moeilijker dan iets toevoegen.
Tot je effecten gaat ervaren.

Of de vraag is: **“Wil je echt beter worden?”**
Dat is de eerste stap.



Nu gaan we het hebben over koffie, cortisol, slaap en stress!

Koffie

Koffie kan hele verslavende effecten hebben. Veel mensen **denken niet zonder te kunnen** en als dat zo is, ben ik geen voorstander van koffie.
Je bent dan afhankelijk van iets.
Maar ik ben echt niet tegen een bewust bakje kwalitatief goede koffie.
Drink je koffie op het juiste moment en laat het voor je werken.
Ik heb soms cliënten die onbewust de gehele dag koffie drinken.
Als ze stoppen met koffie, gebeurt er al een heleboel.
Het zit soms in de kleine dingen.
Kleine dingen die heel groot voelen.

- **De cafeïne in koffie zorgt ervoor dat het een ‘upper’ is.** Koffie verhoogt je cortisol en heeft daardoor effect op je alertheid en het wakker worden. Dit is enkel het geval bij 1 kopje koffie; de kopjes daarna hebben dit fysiologische effect niet meer. Meerdere kopjes koffie en zeker laat op de dag, kunnen je slaap flink verstoren.
- Doordat koffie je cortisol verhoogt, **heeft het ook invloed op progesteron**. Een tekort aan progesteron zorgt onder andere voor PMS, overgangsklachten, een trage schildklier of een oestrogeendominantie.
- **Iedere maaltijd kan je insuline doen stijgen;** een kopje koffie kan dit ook bij sommige mensen. Dit kan je meten met een glucosemeter. Voeg eventueel kaneel toe aan je koffie om de stijging van je bloedsuiker te minimaliseren en meet de volgende keer nog een keer.

Als je veel koffie drinkt, dan scheidt je meer kalium uit. Kalium is een van de mineralen die essentieel zijn om te overleven. Je hebt een kalium-natriumpomp in je lichaam en als die in de war raakt, verlies je veel kalium. Kalium zorgt voor vochtbalans, goede werking van je spieren, gezonde botten en je energieniveau. Een tekort zorgt voor vermoeidheid, spierzwakte, obstipatie en veel plassen. Kalium aanvullen kan, maar minder koffie drinken is logischer.

Kies je voor een goed kopje biologische koffie, dan kent het ook mooie voordelen!

- *Het kan je* ***cognitieve geheugen***, ***humeur*** *en* ***fysieke prestaties*** *verbeteren.*
- *De* ***oxidatie van neuronen beschermen****, galstenen verminderen en de* ***kans op nierstenen verkleinen.***
- ***Ontstekingen*** *remmen en* ***insuline*** *verbeteren.*
- *Je lever moet het verwerken, maar het kan je lever ook beschermen door extra vetten af te breken als je een* ***vervette lever*** *hebt.*
- *Koffie kan* ***autofagie*** *stimuleren, maar dit is persoonsafhankelijk.*

> Niet iedere koffie is hetzelfde. Er worden heel veel pesticiden en herbiciden gebruikt bij het maken van koffie. Koffie met deze chemicaliën **kent de voordelen niet** en heeft een **grote impact op je lever** en **immuunsysteem**.

Stoppen met koffie?

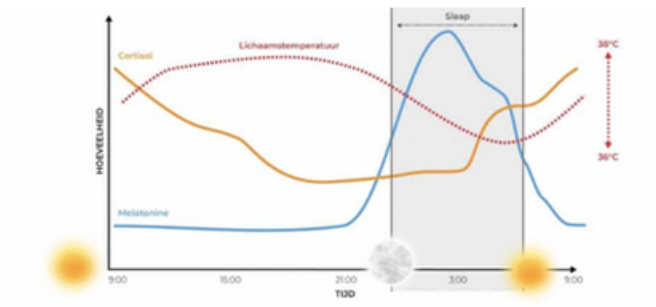


Ja, je kunt **hoofdpijn** krijgen als je stopt met het drinken van koffie. Dit komt omdat cafeïne je vaten vernauwt. Ze trekken samen en je bloed gaat langzamer stromen. **Minder dan 3 kopjes koffie laat de bloedstroom al met 27% afnemen.** Als je dan stopt met koffie, dan verwijden je vaten en is er meer bloedtoevoer naar je hersenen. Dit kan ervoor zorgen dat je hoofdpijn krijgt. Het kan ook zijn dat je nergens last van hebt; iedereen is uniek, maar weet dat het kan. Drink je heel veel koffie? Dan kan het slim zijn om **rustig af te bouwen**. Ook voordat je gaat vasten.

Slaap-waakritme

Cortisol maak je aan als je stress ervaart, maar het werkt ook samen met melatonine om ervoor te zorgen dat je fit opstaat in de ochtend en in de avond weer heerlijk kunt slapen. Daarvoor is er wel een balans nodig.

Gedurende de dag is melatonine laag en rond 21:00 begint dit flink te stijgen om vervolgens in de nacht weer te dalen. Cortisol daalt gedurende de dag, blijft gelijk en stijgt weer rond 3:00. Om 9:00 bereikt cortisol zijn hoogste punt. Je wordt **fit wakker**, bent **alert in de ochtend** en kunt een goede start maken.



Dit ritme kan flink in de war raken als je lichaam niet weet of het dag of nacht is. Denk aan het gebruik van kunstlicht, een zonnebril, een volledig verduisterende slaapkamer, je telefoon gebruiken in de avond of andere schermen; dit beïnvloedt je natuurlijke ritme.

'***Slapen betekent helen, dus dit wil je niet verstoren***.'

Je kunt herstellen en ontgiften om de volgende morgen weer fris aan de dag te beginnen.

- Een **dip om 16:00 is heel normaal.** Cortisol is op zijn diepste punt; je mag minder alert zijn en het even rustig aan doen.

Op het moment dat je nu een kopje koffie drinkt, gaat je cortisol weer stijgen, met 30-50%. Dit heeft invloed op je melatonine en dus op je slaap in de avond.

Chronisch veel cortisol

Dit kan je ervaren als je te veel of een uitgeput cortisol hebt.

- Je hebt het gevoel de **gehele dag 'aan' te staan**, bent alert en waakzaam.
- Je bent **onrustig**, **nerveus** en een **kort lontje** is niet vreemd.
- Je rent van de ene naar de andere taak, hebt **weinig concentratie** en kunt heel **vroeg wakker** worden, **slaapt slecht** of bent **totaal niet uitgerust**. Dit is weer stress op het lichaam en je zit in een cirkel.
- Cortisol doet je **insuline stijgen** en brengt vervolgens je **schildklier** en **geslachtshormonen** in de war. Hier kun je dus ook klachten ervaren.
- Je **spijsvertering** staat stil, nutriënten worden minder opgenomen en de vertering verloopt niet volledig.

Dit alles zorgt voor een hoop afvalstoffen en ongemakken als het niet kunnen afvallen, insulineresistentie, PMS, buikvet, onrust, cravings, migraine en een enorme disbalans. Niet iedereen ervaart dezelfde klachten, maar neem kleine symptomen serieus.

Stress

Stress zorgt voor de aanmaak van cortisol. Bij stress is het heel fijn dat je cortisol hebt om met de stressvolle situatie om te gaan. Het is alleen belangrijk dat je geen chronische stress ervaart en continu cortisol aanmaakt. Op den duur is je cortisol volledig uitgeput en ben je steeds minder stressbestendig.

Stress is ook slecht, maar chronische stress is dat wel. Het is belangrijk dat je weerbaar bent bij stress. Stress hoort bij het leven, maar je moet ermee om kunnen gaan. Je wil dat je lichaam voldoende belastbaar is. Als je weet hoe je lichaam werkt, dan kan je hiervoor zorgen.

Je kunt deze checklist gebruiken om te checken of klachten en ongemakken die je ervaart hormoongerelateerd zijn.

- Als je weet dat je cortisol in de ochtend het hoogst is, dan is dit de **beste tijd om meer stressvolle acties uit te voeren**.
- **Na 16:00 wordt dit minder** en mag je gaan afbouwen naar de avond.
- Als vrouw kan je rekening houden met je cyclus. Tijdens de eerste fase is wat stress prima, maar de week voor je menstruatie worden je hormonen hier niet blij van. **Hierover leer je alles in het programma Levensstijl & Hormonen**.
- Heb je toch een **stressvolle periode gehad**, zorg dan dat je lichaam hiervan kan herstellen. Neem voldoende rust.
- **Geef je lichaam** extra voedingsstoffen, gezonde voeding, luister naar fijne muziek, neem een koude douche, doe ademhalingsoefeningen, yoga en zorg voor een goede nachtrust.
- **Deze week een 24-uurs vast**. Dit boost GABA en reset je darmen. Balans houden in je lichaam is belangrijk en GABA is een fantastische rustgever.
- Drink **geen alcohol of te veel koffie**; dit werkt averechts als je veel stress ervaart of wil herstellen.
- Vul aan met magnesium. Als je veel stress ervaart, dan heb je snel een **tekort aan magnesium**. Magnesium zorgt voor ontspanning en dat kan je niet gebruiken ten tijde van stress. Deze zou ik zeker aanvullen. Let wel op de vorm magnesium die je kiest en de vul- en hulpstoffen. Dit is een 100% natuurlijke, Magnesium.
- Heb je lange tijd veel stress ervaren en zijn je **bijnieren uitgeput**? Die hebben natuurlijke vitamine C nodig.

Jij bent verantwoordelijk voor je eigen gezondheid.
Slaap je slecht, wil je afvallen en lukt het niet, of vlieg je alle kanten uit, dan kan jij daar iets aan veranderen.

Ga terug naar de basis, haal triggers uit je patroon en breng rust.

Tot morgen

RECEPTENBOEKJE: De gebakken haver is een fijn recept voor zowel in de avond als de overdag.

10 Je vastbreken & gezondheidscheck

Nog eventjes en we gaan 24 uur vasten. Dit is de snelste aanzet tot een reset van je darmen. Als je dit regelmatig doet en tussentijds in de gaten houdt hoe het met je darmen gaat, dan ondersteunt dit je gezondheid en energie. Ik vertel je hoe je de **gemakkelijkste en goedkoopste gezondheidscheck kunt doen**.

Vasten is eigenlijk heel simpel. Stoppen met eten en je focus verleggen. Voeding is veel ingewikkelder. **Vandaag vertel ik je meer over het breken van je vast.**

De gemakkelijkste en goedkoopste gezondheidscheck

Je darmen en lever zijn belangrijke uitscheidingsorganen. Als deze niet naar behoren functioneren, is het opruimen van toxines, stressoren en afvalstoffen niet mogelijk. Je zelfherstellend vermogen werkt zo niet, afvalstoffen stapelen op en je wordt ziek.

Als je dit weet, dan ben je toch lief voor je darmen?

En je lever, maar daar gaan we het een andere keer over hebben.

- Je darm is 7 m lang en heeft **evenveel zenuwcellen als je hersenen**.
- Je hebt **5 tot 10 keer meer bacteriën** dan cellen in je lichaam.
- Onrust in je darmen betekent onrust in je brein en lichaam.

Je darm is **de barrière tussen de buitenwereld** en **jouw binnenwereld**. Je darmen zijn je eerste verdedigingslinie. Hier bevindt zich 80% van je immuunsysteem. Alles wat je slikt, eet en drinkt, gaat door je spijsverteringskanaal en wordt gescreend. Stoffen worden opgenomen, afgebroken en weer uitgescheiden.

> Gemiddeld eten we 25 ton voedsel in een mensenleven; moet je nagaan wat je darmen allemaal te verwerken krijgen.
> Je kunt niet alles voorkomen in een maatschappij vol toxische stoffen, maar je hebt heel veel invloed op wat jij je darmen geeft.

Jij bepaalt of het een rommeltje wordt binnen.

Bewerkte voeding, e-nummers, suikers, zoetstoffen, pesticide, geraffineerde koolhydraten, omega 6. Jij bepaalt.

Als je darmen en lever het niet meer kunnen verwerken, ontstaan er klachten en ongemakken. Je lichaam gaat plekken vinden waar die toxines kan opslaan en uitscheiden. Denk aan je longen, huid en sinussen en klachten als **astma**, **eczeem** of **gewrichtsklachten**. Je darmen liggen aan de basis van vele ziekten.

Je bent wat je verteert
Je bent niet enkel wat je eet.
Je kunt nog zo gezond eten, maar als je organen het niet kunnen verteren, dan heb je er niks aan.

Het gaat erom dat wat er binnenkomt, datgene is wat je ook kunt verteren en gebruiken.
Voeding voor je darmbacteriën, cofactoren voor je organen en cellen, bouwstoffen en zuivere brandstoffen. Een onvolledige vertering (en ontgifting) **kan je heel ziek maken.**



Check jij je ontlasting wel is?

Dit is supermakkelijk. Je kijkt gewoon achterom als je naar het toilet bent geweest.

Dit is de makkelijkste en goedkoopste gezondheidscheck!
Vragen over je antwoorden? Let me know.



1	2	3	4	5	6	7
Losse harde keutels, zoals noten. Moeilijke stoelgang	Als een worst, maar klonterig	Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant	Als een worst of slang, glad en zacht	Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijke stoelgang)	Zachte en papperige delen met niet-definieerbare randen	Waterig, geen vaste stukjes, helemaal vloeibaar

Welke vorm heeft het?
Welke kleur?
Hoe ruikt het?
Maak je geluiden?
Komt het er makkelijk uit?
Zitten er stukjes in?
Slijm?
Blijft hij drijven?
Dagelijks?
Voor of na de maaltijd?
Hoe klinken je winden?
Hoe ruiken je winden?





Darmen

De verzorging van je darmen kan je **vergelijken met een bloementuintje**. Met vasten ga je onkruid wieden en de bodem schoonmaken, maar dit betekent niet dat je tuintje ook gaat bloeien en groeien. Je moet nog zaaien en voeden. Bij je darmen is dit ook zo.

- ✓ Stap 1:
  Vasten helpt je om slechte bacteriën af te voeren en je maakt een start met het herstel van je darmwand.
- ✓ Stap 2:
  Nu ga je zorgen voor de **optimalisatie van je darmflora** met probiotica. Dit is een probiotica waarvan ik weet dat die goed is. Gefermenteerde producten als zuurkool zijn ook probiotica en perfect voor je darmen.
- ✓ Stap 3:
  Nu is het belangrijk om zorg te dragen voor een **goede leefomgeving.** Je darmflora heeft vezels, water en nutriënten nodig. Prebiotica als vezels ondersteunen je stoelgang en werken als voedsel voor je darmbacteriën.

Je **darmen worden heel gelukkig van vasten en voeding**. Gelukkige darmen betekent een gelukkig brein, sterk immuunsysteem, goede opname van voedingsstoffen, gezond gewicht en hormoonbalans. Je gaat beter slapen, herstelt beter en wordt alsmaar fitter.

Heb je al een probiotica en wil je weten of deze goed is? **Stuur gerust je etiket op, dan kijk ik met je mee.**

GRATIS ADVIES



Je vast breken

Vasten is één ding, maar wat doe je daaromheen?

Vasten is één ding, maar wat doe je daaromheen? Het is heel belangrijk om je lichaam te voeden rondom het vasten. Na het vasten is het belangrijk je lichaam te voorzien van de juiste nutriënten. **Je cellen, mitochondriën, darmen, alles heeft opbouwende voeding nodig.** Je kunt je vast op verschillende manieren breken en omdat de 24 uur een echte darmreset is, wil ik focussen op de darmen.

Tijdens het vasten zet je processen in werking die je **darmwand herstellen** en **optimaliseer je je darmflora**. Het is dus heel goed om dit proces extra te ondersteunen na het vasten. Je wil je goede bacteriën voeden met voldoende vezels en je darmflora optimaliseren met probiotica.



Dit is hoe je een vast van 24 uur goed kunt breken.

1. **Je begint met probiotica om je vast te breken.**

Dit kan een **supplement** zijn, maar ook een avocado met **zuurkool**. Het voordeel van een supplement is dat je er zeker van kunt zijn dat je een goede variatie aan stammen binnenkrijgt.
Soms is een beetje gemak dus wel handig.

2. **Als tweede vezels en eiwitten.**

Dit kan een **bottenbouillon** met gestoomde groenten zijn, **groenten met ei** of **gefermenteerde yoghurt** met blauwe bessen. Gebruik natuurlijke ingrediënten, zonder verpakkingen, kies voor biologisch en met de minst mogelijke bewerking.

Kombucha

Kombucha is een **gefermenteerde drank** van suiker, thee en gekookt water. Door het toevoegen van een scoby gaat de drank fermenteren en gaan de levende bacteriën en gisten aan de slag met de suikers. Het is een probiotische drank, ondersteunt je immuunsysteem, is ontstekingsremmend en een bron van antioxidanten, B-vitamines en organische zuren die de opname van andere voedingsstoffen verbeteren. De **kombucha uit de supermarkt kent deze voordelen niet** en komt meer in de buurt van frisdrank. Het recept vind je in het receptenboekje, mocht je het leuk vinden om hiermee aan de slag te gaan. Je bent er iedere twee weken even druk mee en dan kan het gewoon weer veertien dagen in de kast staan.

Bottenbouillon



Maak je bottenbouillon altijd van botten van grasgevoerde biologische dieren. Je kunt hier heel goed je vast mee breken. Niet alleen om je darmen te ondersteunen, maar ook voor spieropbouw en om langer in de vetverbranding te blijven. Dit recept vind je in het receptenboekje van week 1.

Kimchi en zuurkool zijn heel makkelijk te maken en ook mooie bronnen van probiotica.

Geniet van je dag.

Tot morgen



RECEPTENBOEKJE: Kombucha, zuurkool en kimchi vind je in het boekje van deze week.



II

Voorbereiden voor morgen

Morgen ga jij vanaf 17:00 niet meer eten tot de volgende dag 18:00. Je gaat **24 uur vasten**. Is het de eerste keer langer dan 17/19 uur of voelt het al heel natuurlijk voor jou? Beide is supergoed! Laten we vandaag kijken wat je wel en niet doet tijdens zo'n vast.

Je hebt gisteren al kunnen lezen hoe jij je vast kunt breken en vandaag ga ik je meer vertellen over **wat wel en niet verstandig is tijdens het vasten**. In het begin kan het goed zijn om je vast, de maaltijden eromheen en je activiteiten te plannen.

Wat doe je wel en wat niet tijdens het vasten?

Er zit een verschil in wat je wel en niet doet tijdens een vast, afhankelijk van de duur en het doel van je vast. Bij een vast langer dan 48 uur adviseer ik andere dingen dan bij een vast van 24 of 36 uur. Het opbouwen na een vast is ook verschillend i.v.m. het vertragen van je spijsvertering na 48 uur vasten.



In het programma Reset & Detox Your Body doen we een vast van **72 tot 120 uur** en leer je hier alles over. Je kunt dan kiezen uit drie manieren van vasten en ontvangt verschillende menu's met recepten voor het voorbereiden op je vast en het opbouwen na je vast. Hier ga jij processen activeren voor een diepe reiniging en reset van je lichaam.

>> Bekijk dit programma

% CODE pagina 186

Wat doe je wel en niet tijdens het vasten?

Natuurlijk is dit ook voor iedereen anders en is het belangrijk om te vinden waar jij je goed bij voelt op dit moment. **Wat wil je bereiken tijdens deze 24 uur?** In basis drink je water tijdens je vastenuren.

Je kunt **koffie drinken en in ketose blijven.** Met een bulletproof-koffie (receptenboekje week 1) kan je zelfs de ketonenaanmaak stimuleren door de MCT-olie die erin zit. Zelfs **autofagie** kan je activeren terwijl je ook een kopje koffie drinkt, **maar dit is niet 100% zeker** en niet te meten. **Ketonen kan je wel meten**. *Dus als ik autofagie wil stimuleren tijdens een vast, dan drink ik geen koffie.*

Tijdens het vasten

- Water (gefilterd)
- Koffie (biologisch en zonder zoetjes en mellk)
- Thee (biologisch en 100% natuurlijk)
- Supplementen (Clean label)
- Bulletproof-koffie (biologisch)



Wat haalt je uit een vast?

Alles wat je bloedsuiker verhoogt, haalt je uit de helende staat van vasten.

Zoetjes, koffiemelk, limonade, dieetdrankjes, fruitsap, energydrink, alcohol, suikers en synthetische stoffen.



Ook hierin is iedereen uniek

De één krijgt een bloedsuikerpiek van koffie en de ander kan prima een kopje koffie drinken tijdens intermitterend vasten. Dit is erg afhankelijk van je microbioom en insulinegevoeligheid.

- Een **gezonde darmflora** geeft minder pieken en dalen in je bloedsuiker. Je darmbacteriën staan in directe verbinding met je lever via de vena porta. Via deze weg sturen specifieke darmbacteriën informatie naar je lever. Ben je in een staat van vasten, dan is deze info dat je vet mag gaan verbranden. Heb je deze specifieke bacteriën niet, dan krijgt je lever dit signaal ook niet. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren rond een periode met **antibiotica**. Dit doodt zowel de slechte als de goede bacteriën en het is belangrijk om dit weer te herstellen met vasten, gezonde voeding en probiotica.

> Het kan zijn dat je van koffie nu een bloedsuikerpiek hebt, maar als je je darmen herstelt dit niet meer zo is.

- Op het moment dat je **insulineresistent** bent of veel opgeslagen suikers en glucose in je lichaam hebt, is het heel ingewikkeld om in ketose te komen. Dit kun je met intermitterend vasten trainen, opschonen en herstellen. Lukt het niet om in ketose te komen of wil je monitoren wat er in je lichaam gebeurt, dan kan je hiervoor een glucose en ketonen meter gebruiken. Hier gaan we dieper op in tijdens het programma Levensstijl & Hormonen of Healthy ketogeen. Wil je meten of je ketonen aanmaakt, dan kan dat met ketostix. Dit is iets minder nauwkeurig, maar kan je wel een indicatie geven.

Ketogeen



Vasten is heling, omdat je lichaam niet belast wordt, de kans krijgt ketonen aan te maken en processen als autofagie op te starten. Met een ketogeen voedingspatroon maak je ook ketonen aan, maar belast je wel je systemen en start je geen autofgie op. Ketogeen i.c.m. intermitterend vasten kan heel helend zijn. Dit doen we in de eerder genoemde programma's.

Halen supplementen en medicatie je uit een staat van vasten?

Slik je supplementen? Check dan goed wat erin zit om te kijken of het je bloedsuikerspiegel kan verhogen of je systemen belast. **100% natuurlijke supplementen** kan je gewoon gebruiken tijdens het vasten.

Omega 3 om je cellen te voeden, probiotica om je darm te ondersteunen na een vast en magnesium, B-vitamines, glutathion, D3, vitamine C, selenium om je lichaam extra micronutriënten te geven. Je lichaam is tijdens het vasten keihard aan het werk, dus je mag het wel wat extra's geven.

Twijfel je over een etiket? Stuur hem gerust naar mij toe, dan kijken we samen. GRATIS ADVIES

Slik je medicatie? Overleg dan met je arts, bekijk de ingrediënten en weet altijd dat ze een enorme impact hebben op bijvoorbeeld je lever en darmen. Geen medisch advies.

Mijn maag knort?

Wat betekent dit voor jou en wat doe je als je dit ervaart?

Misschien heb jij wel geleerd dat als je 'maag knort', je iets moet eten. Dat je leeg bent, honger hebt en geen energie meer hebt. Dit is een **beperkende overtuiging**. Als je gaat vasten ontstaat er juist ontzettend veel energie, dus een lege maag betekent niet dat je geen energie meer hebt. Je kunt het wel als honger ervaren, maar dat komt door de overtuiging die eronder ligt.

Wat ik geleerd heb, is dat je darm op dat moment druk is met schoonmaakwerkzaamheden, dus geef hem vooral geen voedsel. Laat hem zijn gang gaan. Dit is ontzettend gezond.
Je maag kan gaan knorren, omdat het 12:00 is en je het gewend bent om iets te eten, als je langs een bakker met geurige broodjes loopt of als je een reclame ziet met etende mensen. Je hebt ook echt het idee dat je honger hebt, maar je hebt nog zat energie. Zorg dat je luistert naar je lichaam en niet geprogrammeerd bent door alles wat er om je heen gebeurt. **Het is juist fijn als hij even gaat 'knorren'.**





Ademhaling

Gezondheid gaat niet enkel om voeding en vasten

Heb jij weleens op je ademhaling gelet? **Minder ademen, naar je buik en door je neus**, geeft een heel ander gevoel dan **snel, naar je borst en door je mond ademhalen.** Een gezonde ademhaling vermindert stresssymptomen, want cortisol neemt af omdat jij je parasympathische zenuwstelsel activeert.

Het heeft een **positieve invloed op je emotioneel en mentaal welzijn** en een diep reinigende werking. Zuurstof is de belangrijkste bron van leven en dat komt binnen bij de inademing. Met de uitademing kunnen gifstoffen je lichaam verlaten. Met een beheerste ademhaling ben je kalmer en verhoog je je focus, mentale helderheid en energie. Je bent stressbestendiger, kunt je ermee voorbereiden op het inslapen en staat energieker op.

Waar let je op als je wil werken aan je ademhaling?

- ✓ **Minder ademen**
  Acht keer ademhalen is al voldoende. Door chronisch te veel te ademen put je jezelf uit, daalt je weerstand, verzwakt je immuunsysteem en ben je sneller verkouden en ziek.

- ✓ **Naar je buik ademen**
  Naast frequentie is de richting van ademhalen ook belangrijk. Leg je handen op je buik en borst en voel waar je naartoe ademt. Adem je naar je lage buik, dan verminder je stresssymptomen, maar ook PDS, depressie, angstgevoelens of slapeloosheid. Het laat je veel dichterbij jezelf komen en voelen.

- ✓ **Door je neus ademen**
  Je neus kan de lucht filteren en je mond niet. Neusademhaling beschermt je dus tegen stoffen die je niet binnen wil krijgen. Je ademt direct ook langzamer en je longen hebben meer tijd om zuurstof op te nemen. Mondademhaling zorgt voor dysbiose in je mond, maar ook in de rest van het spijsverteringsstelsel. Je darmen gaan uit balans als je mondflora ook uit balans is. Je lichaam denkt bij een mondademhaling dat je stress ervaart. Cortisol komt vrij, glucose wordt vrijgemaakt, je bent alert en klaar om te vechten. Adem door je neus en breng je lichaam meer in ontspanning.

Oefening
Ademhaling

Klik op de afbeelding voor een ademhalingsoefening.



Dit was hem weer voor vandaag.

Bereid je voor op het vasten van morgen. Wat worden je maaltijden en hoe ga jij je vast breken?

- Wat is je laatste maaltijd?
- Welke supplementen gebruik je?
- Wat doe je op je vastendag?
- Wat zijn je gedachten rondom het vasten?
- Hoe ga jij je vast breken?
- Hoe heb je het vasten ervaren?

Geniet van de voorbereiding.

Tot morgen

Liefs

12 Vandaag start de 24 uur

Heb je de keuze gemaakt om vandaag te beginnen aan een vast van 24 uur? Je kunt de keuze nu ook nog maken. Na die keuze is vast voedsel geen optie meer en wordt het vasten vele malen makkelijker.

Jij gaat je darmen resetten, rust creëren door GABA te boosten en je geeft testosteron de mogelijkheid om te stijgen. Insuline en glucose dalen verder en de aanmaak van ketonen is krachtiger. Het is echt fantastisch wat je zelf al doet aan je gezondheid door enkel een aantal uren niet te eten.



Water is de basis tijdens het vasten. Dit klinkt simpel, maar ook binnen het concept water kennen we verschillen en daar wil ik je wat over vertellen.

Zonder water kan je in principe niet leven (leven van prana hierbuiten gelaten). Ons lichaam bestaat voor 75% uit water. In al je cellen, weefsels en organen zit water en je bloed bestaat ook voor 80% uit water.

Door zweten, ademhaling, bewegen en spijsvertering verlies je water en dat moet je weer aanvullen. Water **beschermt je vitale delen** en ondersteunt het **afvoeren van afvalstoffen**. Zeker tijdens vastendagen is water ontzettend belangrijk.

Je hebt 3L nodig.
1L haal je uit voeding en 2L mag je drinken.



Is het verstandig om je water te filteren?

Het **water uit de kraan** is **niet zo schoon als veel mensen denken**. In Nederland kunnen we veel uit het water filteren, maar niet alles. Er blijven onder andere resten van medicijnen, antibiotica, cosmetica, brandvertragers, bestrijdingsmiddelen, zware metalen en plastics achter in het water. Dit noem je 'xenobiotica' ofwel 'vreemd voor het leven'. Deze stoffen werken **hormoonverstorend**, zijn moeilijk afbreekbaar en **belasten je lichaam**. Je lichaam moet het allemaal weer onschadelijk maken.

Er zijn een heleboel filters op de markt waar je uit kunt kiezen. Welke bij jou past, is een beetje afhankelijk van waar je hem voor wil gebruiken. Neem je hem mee op reis of gebruik je hem thuis? Kies je voor een losse of één die je aansluit op de leidingen? Het is net wat past bij jouw situatie, welke voor jou de beste is. Let me know als je er niet uitkomt.

Weet ook dat als je nog veel e-nummers, toxines en andere bewerkte voeding eet, ik altijd zou adviseren om eerst dat te vermijden.
Een waterfilter is een volgende fase, dus neem mee uit deze challenge wat voor jou haalbaar is op dit moment.

Iedere stap richting jouw optimaal, is er eentje.



Als je veel moet plassen of vocht vasthoudt, komt dat meestal niet omdat je te veel drinkt. Vaak is het probleem dat het water dat je binnenkrijgt niet opgenomen wordt in je cellen. Je plast het uit of het hoopt zich op in je lichaam. Om water in je cellen te krijgen en het te gebruiken, heb je mineralen nodig en veel mensen hebben hier een tekort aan. Keltisch zeezout is een fantastische bron van mineralen en anders een supplement.

Misschien heb je altijd geleerd dat je niet te veel zout moet gebruiken, dat zout schadelijk is, maar dat geldt alleen voor tafelzout. Dit bevat enkel natrium en kalium, maar je hebt nog 80 mineralen nodig. Als je er maar twee binnenkrijgt, ontstaat er een disbalans en is er een groot risico op een hoge bloeddruk.

Himalayazout bevat 75 mineralen en **Keltisch zeezout** bevat 82 mineralen. Het is zeezout en bevat net als zeewater enorm veel mineralen. Het is een natuurproduct, wij zijn de natuur, dus dit zout is perfect. Bij geraffineerd tafelzout zijn al deze mineralen verwijderd. Keltisch zout bevat onder andere 3 soorten magnesium en zorgt ervoor dat water wordt opgenomen in je cellen, zodat je het kunt gebruiken.

Neem voor ieder glas water een kristal zout, leg het even op je tong en slik het dan door.
Drink ongeveer 8 glazen op een dag en niet de gehele dag kleine slokjes. Zeker **niet uit een plastic flesje** dat je keer op keer vult.

Natuurlijk zout is goed om te gebruiken tijdens het vasten. Preventief of op momenten dat je je wat slap voelt, hoofdpijn ervaart of vermoeid bent.

Krijg je in het dagelijkse leven onvoldoende mineralen binnen, **dan haalt je lichaam het uit haren, nagels en botten**. Je hebt haarverlies, broze nagels of gewrichtsklachten. Je kunt concentratieproblemen, vermoeidheid en spierpijnen ervaren. **Mineralen zijn van levensbelang** en kunnen tot veel uiteenlopende klachten leiden.

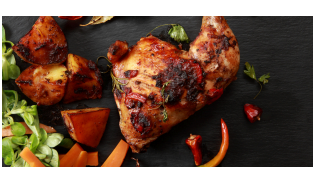
In dit filmpje wordt het mooi uitgelegd.



Geniet van je maaltijden vandaag.
Eet bewust.
Kauw goed en wees dankbaar voor je maaltijd.

Om **17:00 mag je stoppen** met eten en mag je **de rust binnenlaten**.

Tot morgen



RECEPTENBOEKJE: Deze week een recept met Kip en Courgette. Dit is perfect om je vast mee te breken na de probiotica.

13 Vanavond om 18:00 je vast breken

Gisteren ben je om 17:00 gestart met jouw 24 uur vasten. Hoe gaat het met je? Wat ervaar je nu? Je hebt **de keuze gemaakt om te vasten**; nu mag je je **focus verleggen** van fysieke verleidingen naar de essentie van het leven. De kleine dingen, het stil zijn en luisteren naar wat je tegenkomt in jezelf. Vanavond om 18:00 ga je je vast weer breken.

Gewoon even wat reminders voor deze 24 uur voordat ik je meer vertel over frequenties en energie.

- Als je metabool nog niet zo flexibel bent, **is het begin echt niet altijd makkelijk**. Bedenk wel heel goed als je trek hebt of het mentaal of fysiek is. >>
- **De switch** van suiker- naar vetverbranding kan je **versnellen** door je glucosevoorraden sneller op te maken. **Als je gaat bewegen**, dan verbruik je dit eerder en kan je sneller switchen. >>

Is het een gewoonte, een emotie, vind je de stilte lastig of heb je fysiek echt iets nodig?

Vertrouw je het niet raadpleeg altijd een specialist.

*Let wel goed op, ga niet over je grenzen, **luister naar je lichaam.** Neem eventueel iets met natuurlijke suikers mee, mocht je lichaam dit nodig hebben, omdat het echt niet wil switchen. Hiermee verbreek je wel je vast.*

- Gisteren hebben we het gehad over **Keltisch zout**. Neem dit vandaag voor ieder glas water of als je je wat slapjes voelt of een beetje hoofdpijn ervaart.

- Eergisteren hebben we het gehad over **wat je uit een vast haalt** en **wat je wel en niet tot je neemt tijdens het vasten** qua voeding en drinken. Enkel water is het meest zuivere en alles wat je bloedsuiker verhoogt, haalt je uit je vast.

- Vandaag ga je je vast weer breken met **probiotica** en **prebiotica**. Kies voor kwaliteit en geef je lichaam wat het nodig heeft na het vasten.

- Vergeet je **ademhaling** niet! Rustig, naar je buik en door je neus.



> Voedsel is even geen optie, dus je mag focussen op wat je allemaal wel 'mag' vandaag. Focussen op dingen die je niet mag verlaagt je frequentie en dit maakt het vasten (en het leven) alleen maar zwaarder. Focus op het positieve.

Wat is de invloed van je gedachten, emoties en woorden op hoe jij je voelt?

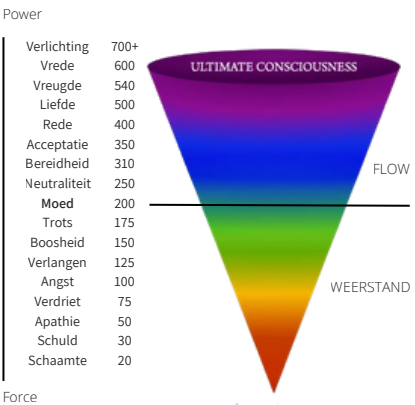
Alles is energie, alles om je heen is energie en daarmee heeft alles een bepaalde trilling. Je hebt vaste energie die je kunt waarnemen als een stoel, tafel en je lichaam, maar ook energie in een fijne vorm als je bewustzijn, emoties, gedachten en gevoelens. Je kunt wel merken hoe sterk dit is als je boos of verliefd bent.

Nare emoties, gedachten en gevoelens hebben een **hele lage trilling, lage frequentie**, en zijn van invloed op je gehele systeem. Je lichaam slaat dit op en je krijgt last van pijntjes en ongemakken.

Je lichaam bestaat namelijk voor het grootste gedeelte uit water en water heeft een geheugen. Opgeslagen trauma's en belemmeringen kunnen leiden tot lichamelijke en geestelijke klachten; ze verzwakken je cellen. **Het leven voelt zwaar.**

Andersom is dit natuurlijk ook zo. Fijne en blije emoties **verhogen je trilling, frequentie**, en zijn een boost voor je gezondheid; die versterken je cellen juist. **Het leven voelt een stuk lichter aan.**

Bewustzijns-schaal van Hawkins



Dr. David Hawkins is een Amerikaanse psychiater en heeft de 'vibratieschaal' ontwikkeld. Hiermee kan je je bewustzijnsfrequentie in een getal uitdrukken. De piramide heeft 17 lagen die lopen van laag bewustzijn naar hoog bewustzijn. Elk niveau geeft een specifieke emotie, gedrag, gedachten, overtuiging, attitude en wereldbeeld weer.

Al je gevoelens, gedachten en emoties kan je op deze schaal plaatsen en je kan zien welke frequentie erbij hoort.

Hoge frequenties

Hoge frequenties geven een **hoge trilling** en **versterken je systeem**. Je kunt ook makkelijker gezonde keuzes maken als je leeft in een hoge frequentie. Klachten verdwijnen, afvallen gaat veel gemakkelijker (als nodig), stress heeft minder impact en een balans houden is 'easy'. **Je zit in de flow van het leven.**

Lage frequenties

Lage frequenties **verzwakken je cellen** en zo je systeem. Dit heeft weer invloed op je stressbestendigheid, cortisol en andere hormonen. Je bent veel sneller prikkelbaar, onrustig, somber, te neergeslagen of gejaagd als je in lage frequenties leeft. Het **leven lijkt gewoon veel zwaarder**. Ook onverwerkte emoties kunnen als een soort propje in een rietje blokkades geven in je lichaam en dit leidt tot klachten. Leef in hoge frequentie, kijk onverwerkte conflicten en emoties aan en laat de energie door je lichaam stromen.



Het mooie aan **vasten** is dat je alle verleidingen los mag laten en emoties de ruimte geeft. Wat komt er boven, wat mag je aankijken, waar kan je wat mee? **Wat doet het met je als je eten niet kunt gebruiken als troost, beloning of opvulling van stilte?**

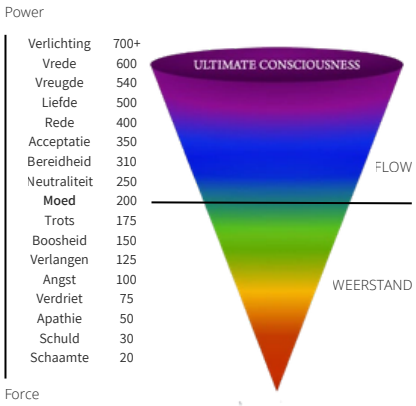
% CODE pagina 186



Watervasten is veel meer dan enkel het weglaten van vast voedsel.
Je mag echt even stil gaan staan, emoties aankijken en voelen waar ze vandaan komen, terwijl jij je lichaam reset en reinigt.
Reset & Detox Your Body

>> Bekijk dit programma





Schaamte en gedachten als “ik ben slecht” of **schuld** met gedachten als “ik heb gefaald” brengen je in een lage frequentie. Net als **verdriet, zelfverwijt** of **spijt** met gedachten als “had ik maar”…
Angst, maar ook **verlangen** staan onderaan in de piramide. Altijd maar meer willen en niet tevreden zijn. Via boosheid en trots ga je richting moed.

Alcohol heeft een bewustzijns-Hertz van maar 1 en **fastfood**, **suikers**, frisdranken, ongezonde oliën en medicatie zijn vergelijkbaar. Jij bepaalt wat je je lichaam geeft.



Moed is het kantelpunt. “Ik kan het, kom op.”
Je hebt moed nodig om te klimmen, moed nodig om keuzes te maken en af te rekenen met beperkende overtuigingen en gewoonten. Moed om je uit te spreken en je leven zo in te richten zoals jij dat wil. **Alles onder moed is ‘overleven’**. Je survivalmodus.

Gedachten als “ik laat los” of “het is goed” en **bereidheid** met de gedachte “er is een weg uit” beginnen je frequentie te verhogen.
Acceptatie, het hebben van een **reden** (i.p.v. een excuus) en **vergeving** brengen je veel meer in de flow van het leven. Verder natuurlijk **dankbaarheid, tevredenheid, liefde**, het zien van mogelijkheden en positief denken. *That’s Your Energy.*

Als je **kiest voor gelukkige gevoelens, gedachten en emoties, sta je sterker en krachtiger in het leven.**
Jij bepaalt wat je kijkt, leest en doet.
Jij bepaalt hoe je je omgeving inricht, wat je tot je neemt in voeding en activiteiten.

Kies je een actiefilm met boosheid en agressie, dan verzwakt dit je systeem.
Kies je voor qigong of yoga, dan versterkt dit je systeem.
Je wil je frequentie het liefst zo hoog mogelijk houden.
Jij bepaalt in welke frequentie je leeft.



Je bent niet altijd in hetzelfde bewustzijn, maar je hebt wel een basisbewustzijn. Dit kan je testen in een stressvolle situatie. Hoe reageer je dan?
Hoe **stressbestendig** ben je? Word je **boos** of kijk je naar **mogelijkheden**?
Kan je **dankbaar** zijn voor situaties en de les eruit halen, of **overkomen** dingen je?
Heb je vaak een **excuus** om iets niet te doen of een **reden**?
Ligt de oorzaak bij jou of altijd bij de ander?

In delen van je leven zal je anders reageren dan in andere delen. Misschien ben je ontzettend gelukkig en tevreden in de liefde, maar geeft je werk je veel triggers van lage frequentie. Mooi om dit uit te zoeken, zodat je kunt kijken waar je kunt veranderen.

Alles is een keuze.
Ook hoe je ergens mee omgaat.

Ervaar je nu een zware periode? Zet er dan voldoende ontspanning tegenover. Ga even niet extreem sporten of veel actieseries kijken. Eet gezond en voed je lichaam met mooie mensen en fijne gesprekken.



Zorg dat je iedere dag opstaat met een glimlach!! Maak je dagen magisch.

Heb je het **lijstje energiegevend en -vretend** al gemaakt van DAG 6?

Check je **beginsituatie** en kijk wat jij wil dat er anders gaat.

Jij bent de creator van je eigen leven! Alles is een keuze. Jouw keuze.

"Wat mag je doen om je frequentie te verhogen?"
Om je gezondheid te optimaliseren.

Denk aan je blackbox – wat geef jij je lichaam?

- Dingen doen **waar jij blij van wordt**.
- Trigger jezelf soms met dingen **buiten je comfortzone**.
- Neem iedere ochtend een **koude douche**.
- Gebruik suikers niet om emoties te onderdrukken, te troosten of te vieren.
- Omring je met **lieve mensen**.
- Meditatie, **qigong** en yoga kunnen je helpen.
- Eet **gezonde voeding** vol nutriënten.
- Vermijd producten die belastend zijn.
- Leef met een **open mind**.
- Werk aan een optimale **ademhaling**.
- Sta op met een zuivere intentie voor de dag en val ermee in slaap.
- Zorg dat je geregeld **vast** van voeding en prikkels.
- **Weet wat je kijkt** op tv, apps en internet.
- Wat doe je als er een stressvolle periode aankomt?
- Hoe richt je je ochtend en avond in?

In de programma's gaan we hier nog veel verder op in en nemen we ook je omgeving mee. Hoe kan jij je omgeving zo inrichten dat je volledig in je kracht kan gaan staan?



>> Alle programma's

CODE pagina 186

18:00 breken van je vast.

Heb je al gepland waarmee je je vast gaat breken?

Geniet vandaag van de rust die jij je lichaam geeft en de mogelijkheid om te helen.

Tot morgen



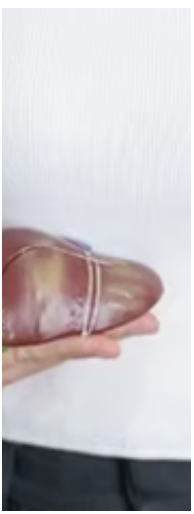
RECEPTENBOEKJE: Heb je het recept met kwark gevonden? Kies kwark van rauwe melk. Mega gezond. In week 3 gaan we dieper in op eiwitten en deze producten.

14 Deze wil je schoon houden

Gisteren heb jij je lichaam 24 uur rust gegeven. Misschien heb je de **magie van vasten geproefd**, misschien was het **nog knap lastig** om 24 uur niet met eten bezig te zijn. Beide zijn goed. Vasten is makkelijker als je metabool flexibel en gezond bent. Dit is goed te bereiken met het aanpassen van je levensstijl. Hoe fijner vasten gaat voelen, **hoe vaker jij je lichaam in deze helende staat kunt brengen** en kunt genieten van een stabiele energie, heldere gedachten en rust.

Als je het leuk vindt, mag je altijd delen hoe het vasten gegaan is?

CONTACT



We gaan verder met **de lever** vandaag. Je lever heeft heel veel belangrijke taken in je lichaam, maar ik wil het nu vooral hebben over zijn rol in **het verwerken van toxische stoffen.**
Dit is namelijk de functie die voorgaat op functies als het filteren en verwerken van hormonen of de aanmaak van cholesterol en ketonen. Een overschot aan toxische stoffen in je lichaam kan voor flink wat schade zorgen.

Wanneer je lever druk is met het verwerken van een hoge toxische belasting, heeft het geen tijd oestrogeen te verwerken. Dit vergroot het **risico op een oestrogeendominantie**. Tijdens de eerste fase van je cyclus piekt oestrogeen. Na deze piek is het belangrijk dat je overtollig oestrogeen weer afvoert. Je lever en darmen zijn hierbij belangrijk. Verloopt dit proces niet naar behoren, dan wordt oestrogeen opgeslagen in je vetcellen. Je kunt er flink van aankomen en je vetcellen worden geactiveerd om nog meer oestrogeen aan te maken. Je komt in een vicieuze cirkel en dit is niet het oestrogeen waar je blij van wordt.
Programma: Levensstijl & hormonen



CODE pagina 186

Je lever gezond houden

Om je lever gezond te houden, is het belangrijk om hem enerzijds **voldoende micronutriënten** te geven en aan de andere kant **niet te zwaar te belasten** met externe toxische stoffen of interne afvalstoffen. Een te hoge toxische belasting bevordert chronische ziekten als hart- en vaatziekten, kanker, reuma, longziekten of psychische aandoeningen. Het belast natuurlijk niet alleen je lever, het brengt ook je darmen behoorlijk uit balans en zorgt voor schade aan alle weefsels en organen, alsook je mitochondriën.

Toxische belasting

Geneesmiddelen
Luchtvervuiling
Bewerkte voeding
E-nummers
Aluminium in deodorant
5G straling
Roken
Inspanning
Trauma
Stress
Ziekte, infectie en ontstekingen
Slechte bloedtoevoer
Parfum
Verzorgingsproducten
Cosmetica
Huidverzorgingsproducten
Voedsel
Plastic producten BPA
Pesticiden
Schoonmaakmiddelen
Chloor
Tapijt, meubelen (behandeld)
Geurverspreiders
Vlamvertragers
Geneesmiddelen
Lood (waterleidingen)
Kwik (vullingen en vaccinaties)

Externe belasting

Bij externe belasting mag je denken aan geneesmiddelen, het verkeer, roken, luchtvervuiling, bewerkte voeding, synthetische supplementen, e-nummers, verzorgingsproducten, maar ook straling, stress en trauma. Dit is allemaal toxisch voor je lever.

De toxische belasting in onze leefomgeving is te hoog!
We kunnen dit niet bijbenen met ons lichaam. Al deze dingen lijken normaal en erbij te horen, maar **het is toxisch**.

Interne belasting

Intern ontstaan er ook afvalstoffen die je mag verwerken. Dit is heel normaal. Bewegen, ademhaling, spijsvertering en hormonale processen brengen afvalstoffen met zich mee. **Vraag je meer van je lichaam**, dan **krijg je meer afvalstoffen**. Intensieve inspanningen, een spijsvertering die overuren draait, de suikerverbranding en andere vormen van stress geven meer 'rommel' dan intermitterend vasten, wandelen, vetverbranding en yoga. Niet dat je ineens niks van je lichaam kan vragen, maar je kunt er wel **extra voedingsstoffen** en **ondersteuning** tegenover zetten.

- *Het zorgen voor gezonde darmen, een gezonde lever en andere uitscheidingsorganen*
- *Niet te zwaar belasten*
- *Kwalitatieve voeding*
- *Aanvulling met supplementen*

Heb je je **lichaam heel lang zwaar belast** met veel toxische stoffen, dan is het soms verstandig om je **detox rustig op te bouwen** en je lever in al zijn fases te ondersteunen.

> Eigenlijk is voor iedereen die in deze maatschappij leeft een detox op zijn tijd verstandig.



Ik ga in deze challenge niet te technisch worden en het hele leverproces uitleggen. Op dag 4 heb ik je verteld wat je tijdens het vasten vooral niet moet doen. Je wil je lever niet storen in het proces van ontgiften. Wil je meer lezen over detox en de verschillende fases van je lever, dan kan dat hier.

Enkele belangrijke praktische punten om het vasten niet te belemmeren.

- Gebruik **geen paracetamol.**
- Weet dat **koffie** het ontgiften belemmert (maar een goed kopje koffie in de ochtend heeft ook positieve eigenschappen).
- **Vul aan** met B-vitamines, magnesium, glutathion en antioxidanten.

"Vasten is een stuk ingewikkelder, als je lever niet krijgt wat hij nodig heeft."

Meer vragen? Let me know.
Of wil je weten hoe jij je lever goed kunt ondersteunen? **Ik geef gratis advies.**



Vervette lever

Je lever bevat miljarden cellen en is na je huid je grootste orgaan. Geregeld sterven er cellen die weer worden vervangen door nieuwe cellen, maar dit proces kan ook verkeerd lopen. I.p.v. een nieuwe levercel ontstaat er een klein bolletje vet en dit bolletje kan niet ontgiften. Gifstoffen worden niet meer ontgift, maar opgeslagen in je vetcellen. Afvallen wordt belemmerd, het geeft hormoonverstoringen en alles wat komt kijken bij veel gifstoffen in het lichaam.

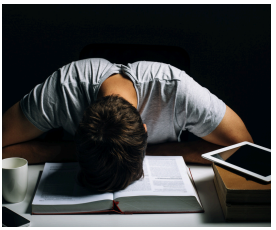
Eerder kwam een vervette lever vooral voor bij **overmatig alcoholgebruik**, maar tegenwoordig zijn er al **kinderen met een vervette lever**. Dit is ook niet vreemd in onze maatschappij met een overvloed aan bewerkte voeding, frisdranken, zoetstoffen, snoep, koek en ongezonde vetten.

Met het ketogeen dieet kan je werken aan het herstel van een vervette lever. In het programma Healthy ketogeen werken we aan het verbranden van zowel zichtbaar vet als vet rond organen.

CODE pagina 186

Slaap en je lever

Slaap is **de makkelijkste detox die er is**, maar **ook het tegenovergestelde is waar**. Onvoldoende slaap zorgt voor onvoldoende detox en herstel. Je lever heeft 6-8 uur kwalitatieve slaap nodig om te ontgiften in de nacht. Hiermee begint hij al om 21:00, dus laat je niet meezuigen in series en slechte voeding; dit remt de detox en het herstel van je lichaam.



Op dag 9 hebben we het ook over slaap gehad en in dit blog lees je nog veel meer.

Antioxidanten zijn onmisbaar in het proces van ontgiften

Sommige vitamines, mineralen en plantenstoffen zijn antioxidanten en helpen je om toxische stoffen je lichaam uit te krijgen. Ze nemen vrije radicalen mee en voeren ze af via je blaas, nieren of darmen. Het is belangrijk om er **voldoende binnen te krijgen**, maar **ook het verbruik in je lichaam te minderen**. Ziekte, stress, klachten, slechte opname, intensief sporten, darmproblemen en ontstekingen zorgen voor roofbouw op je antioxidanten. Logisch, want je lichaam is dan hard aan het werk.



- Voer je je afvalstoffen niet goed af en heb je een tekort aan antioxidanten, dan ontstaat er schade aan weefsels en organen, zoals je **mitochondriën**. Als deze energiefabriekjes niet goed kunnen functioneren, word je moe, futloos en chagrijnig van niet eten.
- **Slijmvliesproblemen** als een loopneus, oorontsteking, oogontsteking en steeds wisselende klachten in gewrichten of andere slijmvliezen zijn tekenen van een slechte ontgifting.

- **Glutathion** wordt wel de **moeder van alle antioxidante**n genoemd. Die kan zichzelf en andere micronutriënten recyclen, zodat je ze nog een keer kunt gebruiken.
- **Vitamine E, selenium, natuurlijke vitamine C, A, D, B1** en een goede **multi** zijn opties om extra antioxidanten aan te vullen. Ook ketonen tijdens het vasten helpen je om je antioxidantenwaarde te verhogen.



Meer vragen? Let me know. Ik geef gratis advies. Je mag ook je etiketten opsturen van de supplementen die je nu gebruikt, zodat ik kan kijken of het goed opneembare producten zijn en geen weggegooid geld.

Dit kan je doen om je lever extra te verzorgen

- Zo veel mogelijk **gifstoffen vermijden**

- **Vasten** is vakantie voor je lichaam. Het zorgt ervoor dat afvalstoffen uit vetcellen afgevoerd kunnen worden en op celniveau activeer je autofagie. Je hoeft niet direct 72 of langer te vasten. Juist ook het afwisselen van kortere lengtes van vasten is ontzettend helend.

- Voeding minimaliseren, versimpelen, reinigend maken en levervoeding toevoegen zijn ook vormen van **detoxen**.

Levervoeding: broccoli, bloemkool, spruiten, zuurkool, knoflook, kurkuma, bieten, champignons, avocado, olijfolie.

- **Drink voldoende water.** Liefst gefilterd water, maar iedere stap richting jouw optimaal is er eentje.

- **Zorg dat je metabool flexibel bent.** Zorg dat je makkelijk kunt switchen tussen beide energiesystemen.

*Verbeter je metabole flexibiliteit met het **programma Healthy ketogeen**.*

CODE pagina 186

- **Verzorg je mondflora** met oilpulling en een tongschraper.

- Zorg voor voldoende **antioxidanten**

- Zorg voor **voldoende cofactoren**

Je lever heeft micronutriënten nodig. B12, B11, B6, magnesium, ijzer en glutathion heeft hij nodig. Ga geen ijzer suppleren, maar neem natuurlijke vitamine C om ijzer op de juiste plek te krijgen. Zonder kan hij niet functioneren.



Vul het formulier in en je krijgt persoonlijk advies.

>> Formulier

Dit was de afsluiter van de tweede week. Volgende week gaan we verder met ‘alles over voeding’; dan wordt het pas echt complex. Vasten is één ding, voeding is de andere helende factor.

Tot morgen

RECEPTENBOEKJE: Deze week vind je twee detoxrecepten in het boekje.
Een detoxsoep en detoxkitchari.

WEEK 3

DAG 1 WANNEER eten?	Een man en vrouw zijn niet hetzelfde	Ieder uur nieuw voordeel	Met gemak vasten	Vermijden
WEL eten	Micro's	DAG 8 Week met de 24 uurs vast	Koffie & slaap	Gemakkelijke Goedkope Check
Tijdens het vasten	17:00 START **24 uur**	18:00 vast breken	Deze wil je schoon houden	DAG 15 WAT eten?
Proteïne	Vetten zijn fantastisch	Soms kan je deze beter vermijden	'Melk is goed van elk?'	Niet te stoppen...
Mijn favorieten	DAG 22			



15 Een week vol voeding

Dag 15 en de derde week van de challenge ‘Altijd energie’. Het is toch fantastisch om jezelf de tijd te gunnen om kennis op te doen en toe te passen wat goed voelt? Het vraagt enige **discipline** en **moed**, maar dat is met alle veranderingen. Moed om de keuze te maken het anders te doen en discipline om het vast te houden tot het een nieuwe gewoonte is.

Discipline op deze wijze is toch de grootste vorm van **zelfliefde?**
Je lichaam is je belangrijkste gadget.
Het is zo geavanceerd, alles is op elkaar afgestemd en er zijn ontzettend veel processen die ervoor zorgen dat jij kan stralen en energiek door het leven kan gaan.

Deze week gaan we verder met voeding.
Vasten is één ding, maar voeding is veel complexer.



Iedere week ontvang je nieuwe recepten in een apart document. De recepten voor week 3 kan je downloaden via onderstaande link.

>> Recepten week 3

Ondanks dat je met WANNEER je eet al heel veel winst kunt behalen, is WAT je eet natuurlijk niet onbelangrijk. Als je bewust aan de slag gaat met beide, kan je de grootste winst behalen.

Je hebt **macronutriënten** nodig als eiwitten, vetten en koolhydraten. Dit zijn je bouw- en brandstoffen. Naast macronutriënten zijn **micronutriënten** van levensbelang. Voor alle lichaamsprocessen gebruik je vitamines, mineralen en plantenstoffen als cofactoren. Zonder zou je niet kunnen functioneren; dit hebben we in week 1 al besproken.

“Ik haal mijn macronutriënten bij de boer en mijn micronutriënten uit een potje.”



Wat gezonde voeding precies is, verschilt per persoon, maar wat mijns inziens voor iedereen gelijk is, is het belang van kwaliteit.

Kies altijd voor **kwaliteit**, ga voor producten met **voedingswaarde**.
Kies voor **puur** en **onbewerkt**.
Voeding zonder troep.

De te vermijden producten hebben we al besproken.
Hoe gaat het daarmee?

De komende dagen ontvang je tips en tools die **allemaal niet zo zwart-wit** zijn.
Iedereen is uniek.
Kijk wat je past en **laat los wat nu niet voor jou is**.
Heb je vragen, dan mag je ze altijd stellen.

En je hoeft niet alles in 1x te veranderen. Iedere stap richting jouw optimaal is er eentje.
Kijk welke stap voor jou de grootste winst gaat geven en begin daar.



Vegan, vega, vlees...HELP?

Dit maakt natuurlijk niks uit. **Jij bepaalt en jij voelt wat het beste werkt voor jou.** Er zijn mensen die plantaardig eten en zich fantastisch voelen, maar ook carnivoren die zweren bij hun manier van eten. Zelfs fruitariërs en mensen die van prana leven bruisen van de energie. Bij allemaal **zou ik zeggen:** let op de kwaliteit en ontdek wat jou past.

De **kwaliteit van je voedsel** bepaalt hoe jij je voelt.
Of je gezondheid ervaart of ziekte.

Zorg dat je je lichaam voedt.
Niks hoeft ook voor 100%.

Iets hoeft ook niet altijd hetzelfde te zijn. De ene keer heb je wat anders nodig dan een andere keer. Als je meegaat in het ritme van je hormonen, dan kan je bijvoorbeeld ketogeen (of een afgeleide hiervan), koolhydraatarm en soms net iets meer koolhydraten heel goed afwisselen volgens je cyclus. Daar leer ik je alles over in het programma Levensstijl & Hormonen.

"Dit programma heeft mij geholpen om de balans in voeding weer te vinden. Het heeft mij geleerd dat ik helemaal niet veel nodig heb op een dag. **Ik voel mij echt goed.**"

Als je bepaalde gezondheidsdoelen hebt, kan het soms verstandig zijn om iets wel voor 100% te doen. Je kunt het ketogeen dieet een periode inzetten om een gewichtsdrempel te doorbreken, insulineresistentie om te keren, je metabole flexibiliteit te vergroten, ontstekingen te remmen en je algehele gezondheid op cellulair niveau te verbeteren.
Dit leer je in het programma Healthy ketogeen.

WAT eet ik dan? WAT is voldoende? Welke combinatie?

CODE pagina 186



Calorieën kunnen je niet vertellen of een maaltijd voor je werkt. De ene calorie is de andere niet. Het is vooral je lichaam dat je kan vertellen wat bij je past. Dit kan ik niet voor jou zeggen, want dit is voor iedereen anders. Je kunt het heel goed voelen. **Hoe voel jij je na een maaltijd?**

Dit heb ik in week één ook al gedeeld: de **FIT- en DIP-check (dag 5)**. Voordat je dit toepast, is het ook belangrijk dat je de te vermijden producten niet gebruikt.

Er is dus niet één manier van eten en niet alles wat we bespreken zal je ook aanspreken. Check wel bij jezelf waarom iets je niet aanspreekt. Is het **weerstand** of past het gewoon echt niet bij jou? Is het omdat **je smaak beïnvloed** is door veel bewerkte producten, zijn je **hormonen uit balans** of is het uit **principe**? Alles is goed. Laat aan je voorbijgaan wat niet voor jou is en pik mee wat je past.

> Het is mooi als je jouw unieke manier van eten kunt vinden.



Variatie

Ja, het is belangrijk om alle voedingsstoffen binnen te krijgen, maar hoe varieer je hierin? Je hoeft niet dagelijks anders te eten. Als je al meegaat met de seizoenen en op een natuurlijke wijze eet, dan varieer je automatisch.

☹ Als je menu bestaat uit kwark en cruesli in de ochtend, boterhammen met kaas, kipfilet en hagelslag in de middag en in de avond groenten met pasta, rijst of aardappelen, **dan krijg je onvoldoende binnen.**

☺ Zou je een week lang dagelijks beginnen met kwark van rauwe melk met blauwe bessen, noten en honing, in de middag eieren met zuurkool en avocado en in de avond groenten met vlees of vis? Alles biologisch en van dieren met een vrij en gezond leven, **dan krijg je ontzettend veel voedingsstoffen binnen.**

Het is geen probleem om bij de tweede optie wat minder te variëren. Bij variatie gaat het erom WAT je eet. Je hebt micronutriënten, eiwitten, vezels, probiotica en gezonde vetten nodig. Bewerkte voeding, suikers, omega-6 en andere toxines kosten enkel nutriënten. Dit is heel belastend voor je lichaam.

Koolhydraten

Koolhydraten kunnen je bloedsuikerspiegel flink doen stijgen. Je insulinegevoeligheid, darmgezondheid, de combinatie met andere voedingsmiddelen en het voedingsmiddel bepalen in welke mate. Dit is dus **voor iedereen anders**, maar middels de **glycemische index** en **lading** kan je wel een indicatie krijgen van producten.

> Koolhydraten zijn in basis niet slecht. De geraffineerde koolhydraten zijn we gaan vermijden.



- **Geraffineerde koolhydraten zijn de 'lege' koolhydraten.** Deze geven een flinke piek in je bloedsuiker en voegen verder ook weinig toe. Deze zou ik vermijden. Dit zijn frisdranken, friet, chips, brood, koek, snoep, pasta en andere witmeelproducten. Dit zorgt voor klachten als suikerverslaving, insulineresistentie, tekort aan nutriënten, ongezonde darmflora en alle gevolgen hiervan.

- **Complexe koolhydraten zitten vol met vezels en waardevolle stoffen waar je uren op door kan.** Ze laten je bloedsuiker veel minder stijgen, je energie blijft veel stabieler en ze ondersteunen je hormonen, spieren en darmen. Voedingsvezels zijn voeding voor je gezonde darmbacteriën en die vind je in granen, noten, zaden, bonen en groenten. Puur en onbewerkte vormen.

Hoe weet je of koolhydraten geraffineerd of complex zijn?

Heel simpel eigenlijk. De natuur maakt complexe koolhydraten en de fabriek snelle koolhydraten.
De natuur weet precies wat we nodig hebben.

Dus de eerste stap: alles uit de fabriek kan je schrappen.

Glycemische lading

Maar ook binnen de natuur zit er verschil in de mate waarin je bloedsuiker stijgt. Fruit bevat meer suikers dan groenten en laat je bloedsuikerspiegel dus meer stijgen. De glycemische index en lading geven een indicatie van verschillende koolhydraatbronnen en wat ze doen met je bloedsuikerspiegel.

LAAG is een minimale stijging, MIDDEN al wat meer en HOOG geeft een flinke piek. Als je dit weet en je twijfelt over een product, kan je het opzoeken.

	LAAG	MIDDEN	HOOG
Glycemische index	0-55	56-69	>70
Glycemische lading	0-10	11-19	>20

Het combineren van voedingsmiddelen kan het stijgen van je bloedsuikerspiegel verminderen.

Eiwitten laten je bloedsuiker veel minder stijgen en vetten houden hem stabiel of verlagen je bloedsuiker zelfs. Als je een van beide combineert met koolhydraten, dan is de impact van de koolhydraten ook minder.

- Dadel met roomboter of notenpasta (recept)
- Fruit met notenpasta



En nee chips is geen goede optie van vetten en koolhydraten.
Weet je nog de omega-6 oliën?

Koolhydraten zijn dus niet allemaal 'slecht'. Vaak is het ook niet moeilijk om te weten of een product gezond is of niet. Ons verstand weet het wel, maar soms zijn er een hoop excuses, verslavingen, emoties of hormoonverstoringen aanwezig die verstandige keuzes in de weg staan.

Lees hier meer over cravings en emotie eten.

> Eigenlijk is het heel simpel als we het over voeding hebben. “Dat wat je eet, maakt je zieker of beter.”

Als je **ziek** bent, is het verstandig om iets **strenger** te zijn, zodat je lichaam kan herstellen.
Is de belastbaarheid van je lichaam optimaal, dan kan het makkelijker dingen verwerken die niet optimaal voor je zijn.
Ook daar is je lichaam voor gemaakt, **maar het moet niet opstapelen**.

Morgen gaan we verder met eiwitten.

Geniet van je dag.

Tot morgen



RECEPTENBOEKJE: Twee heerlijke recepten om fabriekssuikers te vermijden.

16 Eiwitten kunnen erg verschillen

Gisteren zijn we begonnen met een inleiding over voeding en koolhydraten; dan is het vandaag tijd voor eiwitten.

Eiwitten

Eiwitten zijn **bouwstoffen** voor je spieren, hormonen, spijsverteringsenzymen, immuunsysteem en hersenen. Je gebruikt ze voor het vervoeren en opslaan van voedingsstoffen, de aanmaak van nieuwe cellen, energieproductie, overdracht van prikkels, aanmaak van bindweefsel en wondherstel. Het is belangrijk om voldoende **kwalitatief** goede eiwitten **binnen te krijgen** en **op te nemen**.

Eiwitten zijn dus onze bouwstenen en die zijn weer opgebouwd uit aminozuren. Er zijn **9 essentiële aminozuren** die je middels voeding binnen moet krijgen, want je lichaam kan ze niet zelf aanmaken. De overige kan je zelf aanmaken, waaronder ook collageen, maar de aanmaak wordt minder naarmate we ouder worden. Het is dus belangrijk om **een compleet pakket aan aminozuren binnen te krijgen**.

Het **binnenkrijgen van onvoldoende eiwitten** kan problemen geven als een verminderde immuniteit, spijsverterings-, vruchtbaarheids- of slaapproblemen, somberheid, brainfog, slecht herstel en allerlei andere ongemakken en ziekten. Niet gek ook als het de bouwstenen zijn van zoveel onderdelen in je lichaam.



Eet **liever minder van een kwalitatief goed product** dan **meer van bewerkte producten**. Je hebt van bijvoorbeeld vlees echt niet veel nodig om fantastische eiwitten en voedingsstoffen binnen te krijgen. In 100 gram **biologisch grasgevoerd biefstuk** vind je al 26 gr opneembare eiwitten en nog een hoop andere waardevolle vitamines en mineralen. Hierbij is het wel belangrijk dat je kiest voor kwaliteit. In een stukje **supermarktvlees** ga je geen goede voedingsstoffen vinden.

Kwaliteit

Blijf je in de bewerkte wereld hangen van e-nummers, dierindustrie, kant-en-klaargemak en overal een alternatief voor willen vinden, of kies je voor kwaliteit?



Kies je voor dierlijke of plantaardige eiwitten?

Er zijn mensen die zweren bij een plantaardig voedingspatroon en mensen die het fantastisch doen op een carnivorenlevensstijl. Dit zijn twee uitersten Daartussenin is natuurlijk nog veel meer mogelijk. Belangrijk is om te ontdekken waar jij je goed bij voelt.

Er zit wel verschil in plantaardige of dierlijke eiwitbronnen.



RECEPTENBOEKJE: In het boekje deze week vind je een recept voor deze Berry Proteïne.

Plantaardige eiwitten

Plantaardige eiwitten vind je in groenten, peulvruchten, noten, zaden en soja. Het is belangrijk om te weten dat je hiermee veel meer moet combineren en variëren dan met dierlijke eiwitten. Plantaardige producten **bevatten van zichzelf niet het gehele spectrum aminozuren**. Ook zitten er minder eiwitten in plantaardige eiwitbronnen en daarom kan het verstandig zijn om een eiwitpoeder te gebruiken als je twijfelt. Ik gebruik deze.
Zowel dierlijke als plantaardige eiwitten hebben voor- en nadelen en punten om rekening mee te houden.

- **Een nadeel van plantaardige eiwitten kunnen antinutriënten zijn.** Zeker bij klachten gerelateerd aan de darm of ontstekingen is een grote hoeveelheid antinutriënten niet aan te raden. Hier gaan we het nog over hebben.

- **Combineer je granen met peulvruchten,** dan krijg je een mooi pakket aan aminozuren binnen. De opname van eiwitten stijgt van 30% naar 70% als je granen en peulvruchten met elkaar combineert, zoals rijst met snijbonen (recept).

- **Ga niet af op marketingkreten** zoals bij deze proteïnebar. Volgens de verpakking heeft het een heleboel eiwitten, maar je krijgt er ook een hoop rommel bij.



Ingrediënten:
25% **melk-chocolade coating** (**zoetstof**: maltiet, cacaoboter, vollemelkpoeder, cacaomassa, mulgator: **sojalecithine**, vanilleextrakt), 14% pinda's, melkeiwit, collageenhydroslaat, polydextrose (vezels), bevochtigingsmiddel: glycerine, sorbiet; wei-eiwit, water, ingediktemelk, **palmvet**, cacaoboter, **zout**, **natuurlijk aroma,** kleurstof: suikercouleur; vulstof: **microkristallijne cellulose**; vetarm cacaopoeder, **palmolie**, emulgator: mono- en diglyceriden van vetzuren.

Dierlijke eiwitten

Dierlijke eiwitten bevatten van zichzelf **het gehele spectrum aan aminozuren**. Je krijgt dus veel gemakkelijker het gehele pakket binnen. Dierlijke eiwitten kunnen wel **lastiger te verteren** zijn en soms verzurend werken.

Als we het over dierlijke eiwitten hebben, is **kwaliteit niet alleen belangrijk voor jezelf, maar ook voor de dieren**. Ook voor jou is het heel belangrijk hoe de dieren geleefd hebben. Hebben ze veel stress ervaren en wat hebben ze gegeten? Dit zorgt voor kwaliteit of 'troep',

Kies jij voor:

- ✔ Biologisch en non-GMO
- ✔ Gras gevoerd
- ✔ Rauwe melkproducten



Biologisch en non-GMO zijn voor **zowel plantaardige als dierlijke eiwitten belangrijk**. Je wil niet dat er pesticiden gebruikt worden op je groenten, fruit, noten, granen en zaden. Toxines zijn hormoonverstorend en je moet alles weer ontgiften. **Je wil niet dat de dieren** antibiotica, andere medicatie of groeihormonen krijgen. Dit krijg jij ook allemaal binnen. Het liefst wil je dat de dieren gras hebben gegeten of dat wat ze in de natuur vinden en geen granen, mais en soja vol omega-6. Bij zuivel gaan we het later nog hebben over rauwe of gepasteuriseerde zuivel en wat dit doet met je producten.

Verschillende bronnen van dierlijke eiwitten en hun eventuele ‘alternatieven’ >>

Melkproducten komen later terug.

- **Vlees**. Ga je voor **kwaliteitsvlees**, dan krijg je een hoop mooie nutriënten in je product, zoals omega 3, vitamines, mineralen en essentiële aminozuren. Ga je voor **supermarktvlees**, dan kan je omega-6, antibiotica, groeihormonen en weinig voedingswaarde verwachten. Ja, het is duurder, maar je hebt ook **minder nodig**. Eigenlijk is dat wat je in de supermarkt koopt heel duur, want de kwaliteit is echt heel slecht en niet goed voor jou en de dieren.



Hier bestellen wij vlees in Nederland, maar je kunt ook vragen stellen bij een boer in de buurt.

- **Vleesvervangers**. Dit is in de fabriek gemaakt en de ingrediëntenlijsten zijn vaak lang. Kies je voor verpakte vleesvervangers, dan is dit **niet direct een gezondere keuze**. Wil je plantaardig of vegetarisch eten? Kies dan voor pure ingrediënten en kwaliteit.

Check goed de ingrediënten.
Wil je dat allemaal binnenkrijgen?

Vleesvervangers

Ingrediënten: **gerehydrateerde SOJA-eiwitten 44,9% (water, SOJA-eiwitten** 13,8%), gerehydrateerde **TARWE**-eiwitten 11,3%, (water, **TARWE**-eiwitten 4,5%), water, **plantaardige oliën (koolzaad, zonnebloem), SOJAsaus** (water, SOJAbonen, TARWE, zout), KIPPENEI-eiwitpoeder, specerijen (ui, knoflook, gember, zwarte peper), **suiker**, **gistextract**, alcoholazijn, melen (TARWE, rijst), erwtenvezels, erwtenzetmeel, paneermeel (**TARWEbloem**, water, **zout**, gist, **koolzaadolie**, **paprika-extract**), **maltodextrine**, stabilisatoren (guarpitmeel, **methylcellulose**), **SOJA-eiwit concentraat, gekarameliseerde suiker**, voedingszuur (**citroenzuur**), GERSTE**moutextract,** zuurteregelaar (**kaliumhydroxide**). Bevat mogelijk: SESAM, SELDERIJ, MOSTERD.

- **Eieren**. Eieren zijn een perfecte bron van eiwitten. Laag in koolhydraten, goed in vetten en ze beschikken over het gehele pakket aan aminozuren. Ze hebben een hele hoge biologische beschikbaarheid. Dit betekent dat je de eiwitten heel goed kunt opnemen. Ook hier gaat het om de kwaliteit van het leven van de kip.

CODE

0 = biologische eieren
1 = vrije uitloopeieren of graseieren
2 = scharreleieren
3 = kooi eieren

Keep it simple. Dit werkt vaak het beste voor je spijsvertering.

RECEPTENBOEKJE: deze week: b
iefstuk met groenten.

Gezonde kippen met een vrij leven, zonder stress en antibiotica en met goede voeding, **zorgen voor gezonde en voedzame eieren**.
Niet-biologische eieren bevatten **veel omega-6** en biologische eieren omega-3, jodium, selenium, B2 en B3. Het eigeel bevat choline, wat de kans op een vervette lever vermindert, goed is voor je cholesterol en je hersenen en helpt bij obstipatie. Heel goed voor vrouwen in de overgang, want door het dalen van oestrogeen verlies je ook meer choline.

> Liefst een ei met een hele zachte dooier (of rauw), voor de meeste nutriënten, maar op zijn tijd een omelet is natuurlijk ook lekker.



Spieropbouw

Op **jonge leeftijd lijkt spieropbouw misschien niet heel belangrijk**, omdat het vrijwel vanzelf gaat. **Naarmate we ouder worden**, worden spieropbouw en spierbehoud steeds belangrijker voor je **gezondheid**, je metabolisme, sterke botten, minder depressie en een langer leven. We hebben spieren steeds meer nodig voor functionaliteit en minder om er alleen mooi uit te zien.

Vast breken voor meer spieropbouw

We hebben het al gehad over het breken van je vast om je darmen extra te ondersteunen. We gaan het nog hebben over langer in vetverbranding blijven, maar nu spieropbouw.
Er zijn mensen die zeggen dat je spieren afbreekt tijdens het vasten, maar dit is niet waar als je het op de juiste wijze doet. Je spieren kunnen krimpen, omdat ze glucose gaan loslaten en verbruiken, maar dit is tijdelijk en geen spierverlies. Ze lijken dan kleiner. Tijdens het vasten maak je groeihormonen aan die de **vetverbranding stimuleren** en **spierafbraak tegengaan.**

Als jij je vast breekt met goede eiwitten, dan bouw je aan enorm sterke spieren. Ga je ook trainen in je vastenblok en daarna pas eiwitten eten, dan geeft dit extra kracht. Naarmate we ouder worden, is dit steeds belangrijker.

Welke eiwitten je kiest, is helemaal afhankelijk van wat voor jou werkt. Kies je voor **plantaardige voeding**, dan zal ik zeker een eiwitpoeder aanraden ter ondersteuning. Met een **vegetarisch** eetpatroon zijn eieren heel goed of kwark van rauwe melk. Wanneer je ook kiest voor **dierlijke eiwitten,** dan is bottenbouillon erg goed. Dit is supergoed voor je collageen. Gewoon een stukje vlees of vis en groenten of wat kaas kan natuurlijk ook. Bij een vast langer dan 48 uurmag de opbouw anders.

- ✓ Bottenbouillon (groentebouillon)
- ✓ Eieren
- ✓ Vlees
- ✓ Kwark van rauwe melk
- ✓ Proteïne shake



RECEPTENBOEKJE: Week 1 bottenbouillon.

Collageen

Collageen is het meest voorkomende eiwit in ons lichaam. We **kunnen het zelf aanmaken**, maar **dit neemt af als we ouder worden**. Bij vrouwen gaat het nog sneller dalen als oestrogeen ook gaat dalen. We krijgen meer rimpels, sneller blessures en verliezen eerder spieren. Collageen houdt je **huid** elastisch, is goed voor **haar** en **nagels**, maar ook voor je **gewrichten**, **bloedvaten** en **tanden**.

Collageen is eigenlijk een soort cement. **Enkel collageen suppleren heeft weinig zin**. Je kunt ook geen berg cement naast een stapel bakstenen leggen en verwachten dat er een muurtje ontstaat. Het cement moet ook op de plek komen waar je het nodig hebt. Hiervoor heb je natuurlijke vitamine C en koper nodig. Het mooie is dat natuurlijke vitamine C ook koper bevat. Ascorbinezuur is geen natuurlijke vitamine C; dit zorgt eerder voor een tekort.

> Bottenbouillon en gelatine zijn mooie bronnen van collageen.

- ✓ Bottenbouillon (groentebouillon)
- ✓ Gelatine
- ✓ Natuurlijke vitamine C
- ✓ Koper

Bronnen van collageen

“Krachttraining en intermitterend vasten worden steeds belangrijker als we ouder worden.”



Misschien veel informatie weer, maar het is zo ontzettend belangrijk. Als je vragen hebt, mag je ze altijd stellen en dan gaan we morgen weer verder.

Tot morgen

Zet je gezondheid op nummer één als je nog gezond bent,
anders maakt ziekte het tot je grootste prioriteit.

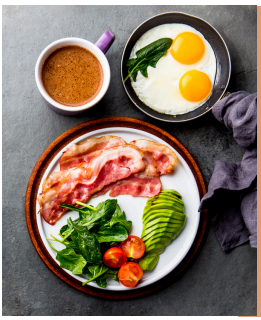


17
Vetten zijn fantastisch

Vetten zijn fantastisch!
Vetten geven je ontzettend veel energie en stimuleren de vetverbranding. Dus juist **met vetten ga je vetten verbranden**.

Er zit wel een heel groot verschil in vetten. **Bewerkte omega-6** oliën zijn we al aan het vermijden en **omega-3** is goed om toe te voegen. Je hebt verzadigde vetten die gezond zijn, maar ook een hoop gezonde.

Ketogeen is een voedingspatroon of een dieet dat rijk is aan vetten. Het is een tegenpool van de westerse manier van eten met veel koolhydraten. Op het moment dat je 100% ketogeen eet, blijf je voortdurend in de vetverbranding en maak je **ketonen** aan. De focus ligt op een hoge inname van vetten en een zeer lage inname van koolhydraten. Hierdoor maak je de metabole switch van de suiker- naar de vetverbranding en maak je ketonen aan. Ketonen zorgen voor energie, het verdwijnen van honger en mentale helderheid, net als bij vasten. Je stimuleert geen **autofagie** met enkel het ketogeen dieet.



Wil jij leren hoe je op een gezonde manier het ketogeen dieet kunt gebruiken? Kies voor het programma Healhy Ketogeen. **Inclusief WhatsApp** en **vele video's.**

>> Healthy Ketogeen

CODE pagina 186

Vetten

Wanneer je meer vetten wil gaan toevoegen, is het handig om te weten welke vetten je gezondheid bevorderen. Er is namelijk nogal een verschil. Gezonde vetten kunnen je bloedsuiker verlagen, de vetverbranding stimuleren en geven je langer een verzadigd gevoel. Ze kunnen je ketonenaanmaak zelfs versterken.

Vet is dus niet je vijand, zoals de marketing je wel wil doen geloven, zoals bij deze Halvanaise bijvoorbeeld.
Als je ziet wat hier allemaal in zit, dan kies ik toch liever voor een product vol vetten en zonder deze toevoegingen.



Ingrediënten: **38% zonnebloemolie***, water, azijn*, suiker*, 3,6% eigeel*, tapiocazetmeel*, zout, mosterdmeel*, voedingszuur (melkzuur [E270]), verdikkingsmiddel (guarpimeel [E412]*, xanthaangom [E415]), natuurlijk kruidenaroma, antioxidant (extracten van rozemarijn [E392]*), paprikaolie, natuurlijk mosterdaroma.

Cholesterol

Volgens deze boter is het belangrijk om je cholesterol te verlagen. **Juist mensen met een hoog cholesterol zijn gezonder**, komt uit veel onderzoeken. Het is wel belangrijk dat cholesterol in de juiste verhouding aanwezig is, maar dat trek je absoluut niet recht met deze boter.
Geoxideerd cholesterol is nooit goed, maar **dat krijg je niet van het eten van gezonde vetten**. Voorkom ontstekingen, vermijd bewerkte voeding, suikers en andere ontstekingsbevorderende producten en zorg voor voldoende natuurlijke vitamine C, omega-3, vitamine D3 en antioxidanten. Dat is goed voor je cholesterol.

> Cholesterol lijkt ook wel onze vijand, maar het is een lichaamseigen stof die we ontzettend hard nodig hebben.

Ingrediënten: water, **plantaardige oliën (koolzaad, zonnebloem,** kokos, lijnzaad), plantensterolesters 9 % (gelijk aan 5,4 % plantensterolen), **zout** (0,2 %), emulgator (lecithine), **natuurlijke aroma's**, vitamine a en d.

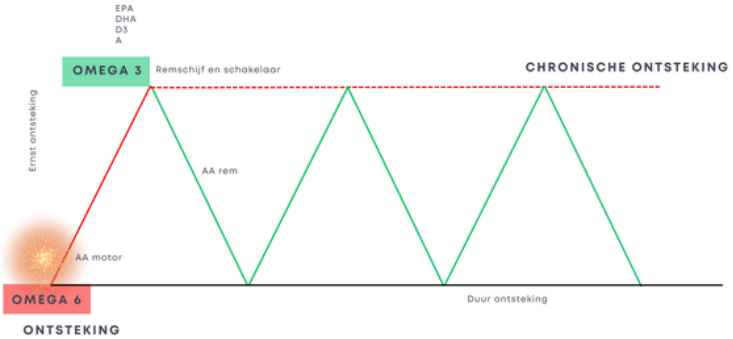
Deze boter gaat je cholesterol niet positief bevorderen!



Gezonde vetten en ongezonde vetten

Gezonde vetten zijn vetten die je cellen voeden en geen ontstekingsbevorderende werking hebben. Het membraan van je cel bestaat uit gezonde vetten. Vetten zorgen ervoor dat de cel soepel blijft, zodat toxines eruit kunnen en nutriënten naar binnen.

Kies je te veel voor slechte vetten? Die **blokkeren deze celcommunicatie**, omdat ze je **cel verstijven**.
Op dat moment ontstaan er ongezonde cellen met alle gevolgen van dien.



Omega-6

Omega-6 zijn we aan het vermijden. Deze bewerkte oliën zijn ontstekingsbevorderend en toxisch voor het lichaam. Vooral als ze verwerkt zijn in producten die verhit zijn geweest. Als ze **in de natuur** voorkomen, in hun **originele vorm**, dan **is dit anders**.

> En wat zag je net voor olie in de Pro Activ boter?

Op de afbeelding zie je dat omega-6 de ontsteking activeert en dat je omega-3 nodig hebt om hem weer te remmen. Met alleen omega-6 blijf je ontstekingen aanzetten en worden ze chronisch. Je hebt dus echt voldoende omega-3 nodig t.o.v. omega-6.

Check je etiketten. (Op dag 5 vind je een lijstje)
Het zit in heel veel producten."

Ingrediënten: **raapzaadolie*** (78%), water, scharrelEIGEEL* (6%), natuurazijn, **suiker**, zout, MOSTERD (water, MOSTERDzaad, zout, azijn, suiker), **aroma's** (bevat **SOJA-eiwit** en SELDERIJ), kleurstof (beta-caroteen), conserveermiddel (kaliumsorbaat), antioxidant (E385)
E=door de EU goedgekeurde hulpstof



E385 Calciumdinatrium EDTA

Synthetische metaalbinder en stabilisator. In de medische wereld wordt het gebruikt om vergiftigingen door zware metalen te behandelen.

Risico: bloedarmoede, overgeven, diarree, buik- en spierkrampen, verstoring bloedstolling, bloed in de urine. Bij proefdieren heeft EDTA het cellulaire metabolisme aangetast, met beschadiging van de chromosomen tot gevolg. Dit additief is bijzonder gevaarlijk, omdat het veel gebruikt en dus ook veel geconsumeerd wordt.

Verboden in Australië en Zwitserland.

Omega 3

Dit wil je toevoegen! Dit is een natuurlijke ontstekingsremmer, want je hebt het nodig om ontstekingen te remmen. Het houdt je celmembranen soepel en is goed voor je gezichtsvermogen, hersenen, hersenfuncties en hart. Cortisol, je stresshormoon, kan je maken uit omega-6 of omega-3. Maak je het uit omega-3, dan zakt het snel weer en uit omega-6 blijf je veel langer gestrest. Met veel meer omega-6 ten opzichte van omega-3 ben je dus veel minder stressbestendig en word je sneller ziek.

In onderstaande producten vind je EPA en DHA. Dit zijn de vormen die je nodig hebt.

- ✓ Vette vis (kaviaar, makreel, ansjovis, zalm, haring, sardienen, krill)
- ✓ Algen en zeewieren (de opname is wel minder dan uit vis, maar het heeft veel andere goede nutriënten!)
- ✓ Eieren
- ✓ Beef
- ✓ Supplement omega 3

Wil je dat er omega3 -in je voeding zit, kies dan wel voor **biologisch** en weet waar je product vandaan komt. Stel je vragen.
Wat hebben de dieren gegeten, is er antibiotica gebruikt, zijn het kweekvissen of eieren uit de industrie?
Weet wat je eet, want anders krijg je ongemerkt veel **toxines binnen.**



"Ik haal mijn omega-3 uit een potje, dan weet ik zeker dat ik het juiste binnenkrijg."

Ik red het namelijk niet om een aantal keer per week goede vette vis te eten.
Let ook bij supplementen op waar je product vandaan komt.

Uit **algen en zeewieren** is het **lastiger om je omega-3 te halen**, maar ze zijn wel heel waardevol om toe te voegen. Kelp is bijvoorbeeld supergoed om je schildklier te ondersteunen met natuurlijk jodium. Eet het niet direct dagelijks, want je kunt er ook te veel van binnenkrijgen, maar zet het af en toe op het menu. Het is een mooie bron van calcium, goed om oestrogeen te balanceren en je insulinegevoeligheid te ondersteunen.

Hier een overzicht van vetten die ik adviseer te gebruiken. In dit blog kan je er nog meer over lezen.

Onverzadigde vetzuren	**Verzadigde vetten**
Omega 3	MCT olie
Extra vierge olijfolie	Kokosolie
Lijnzaadolie Hennepzaadolie Druivenpitolie Walnootolie	Roomboter
	Ghee
Omega 6	*Volle zuivel* *Vlees* *Eieren* *Avocado*

Na het vasten in de vetverbranding blijven

Soms is het fijn om je vast te breken, maar nog wel gebruik te maken van vetten als energiebron. Als je je vast breekt met guacamole of notenboter met een beetje MCT-olie, een ketobom of een bulletproof-koffie (recepten week 1), kan je nog uren door.

Geniet van vetten, want ze zijn ontzettend gezond.

Tot morgen

Wil je meer keto-recepten ontvangen?
Download gratis de KETO recepten & tips.



RECEPTENBOEKJE: Het recept van guacamole en een ketobom vind je in het boekje deze week.

18 Soms is het beter om ze te vermijden

Vandaag gaan we het hebben over een aantal voedingsmiddelen die het soms waard kunnen zijn om te vermijden.

Complexe koolhydraten als groenten, fruit, noten, zaden, bonen en granen zijn een goede bron van energie en ze bevatten mooie nutriënten. Ze bevatten ook stoffen die we **antinutriënten** noemen. Dit zijn stoffen die bij sommige mensen voor klachten kunnen zorgen.

- ✓ Granen
- ✓ Peulvruchten
- ✓ Noten
- ✓ Nachtschades

> Ben je niet ziek en ervaar je geen klachten, dan kan je prima variëren met peulvruchten, nachtschades, noten en zaden.

Je kunt de antinutriënten met de enzymen in je darmen afbreken, maar eet je er te veel van, dan kunnen de enzymen ook opraken.

Antinutriënten

Antinutriënten zijn stoffen waarmee de plant zich beschermt tegen de buitenwereld. In ons lichaam kunnen ze de opname van voedingsstoffen belemmeren of giftig zijn. Ze kunnen spijsverteringsklachten geven als een opgeblazen gevoel, winden en diarree, etc. Ze kunnen je darmen flink beschadigen en je immuunsysteem onder druk zetten. Dat zijn niet de fijnste eigenschappen.

Soms is het beter om ze te vermijden.

Heb je klachten als ontstekingen, reuma, auto-immuunaandoeningen, stijfheid, eczeem, spijsverteringsklachten, lekkende darm, insulineresistentie, migraine, brain fog, overgewicht of nierstenen? Ik zou dan adviseren om ze een tijdje te vermijden en te kijken wat er gebeurt.

Vermijd ze een paar maanden en kijk of je verschil merkt.
Natuurlijk gepaard met een gezond voedingspatroon. Vermijd andere toxines, kies voor kwaliteit en vul aan met supplementen passend bij je klachten.



Granen

Granen bevatten veel **fytinezuur**, wat zich bindt aan calcium, ijzer en zink. **Dit zorgt ervoor dat voedingsstoffen minder goed worden opgenomen.** Granen als brood en pasta's geven vooral gemak en verder weinig voedingsstoffen. Ze bevatten veel koolhydraten met een hoge glycemische lading, werken verzurend en hebben **weinig voedingswaarde**.

Brood en vezels

Een volkorenboterham geeft je 2 gr vezels en heel veel antinutriënten.
Blauwe bessen, groenten of cacao geven je veel meer vezels en allemaal gezonde nutriënten.

- Wil je een boterham? Kies dan voor **zuurdesem**. De fermentatie zorgt ervoor dat antinutriënten veel minder of niet aanwezig zijn.
- Vervang je granen als pasta door **groenten** en/of **eiwitten**.

Gluten

Gluten vind je in granen en veel bewerkte voeding als crackers, sauzen, brood, vleesvervangers en koek. Als je er te veel van eet, dan belast het je darmen en immuunsysteem.
Je hoeft het niet standaard te vermijden, **maar heb je klachten?** Probeer het dan eens een maandje zonder. Ga dan **niet op zoek naar glutenvrije producten**, want dit blijven **bewerkte producten** met veel toevoegingen.

Glutenvrij betekent niet direct ook gezond.

Ga anders denken en kies voor een omelet, kwark (rauwe melk) of gewoon van alles op je bord als avocado, zuurkool, stukjes vlees, ei of kaas. **Restjes koude zoete aardappel** zijn ook supergoed en een waar cadeau voor je darmen.

RECEPTENBOEKJE: Recepten zonder gluten.



Peulvruchten

Peulvruchten bevatten (net als granen) **lectines** die de darmwand aantasten, darmflora verstoren en de opname van voedingsstoffen verminderen. Ze zijn zwaarder verteerbaar, maar er zitten natuurlijk ook voordelen aan peulvruchten, zeker als je ze op de juiste manier combineert.
Kies voor **granen samen met peulvruchten**, dan verbeter je de opname van eiwitten naar 70% i.p.v. 30%. Kies voor rijst met verse snijbonen. Dit is een mooie combinatie voor mensen die plantaardig eten en hun eiwitten uit deze producten moeten halen. Vooral linzen, spliterwten en verse peulvruchten zijn makkelijker te verteren dan andere bonen.

Soja

Soja is ook een peulvrucht en kan een mooi product zijn als je **gefermenteerde biologische non-gmo-soja** gebruikt. Helaas is de soja die je hier in het westen vindt in vleesvervangers, sojamelk, sojakaas, soja-eiwitten, sojaolie, voer voor dieren en allerlei kant-en-klaarproducten vaak het tegenovergestelde. Het is genetisch gemodificeerd en hoog in omega-6. Dit is ontstekingsbevorderend en kan allergieën, hormoonklachten en spijsverteringsproblemen veroorzaken. Kies voor pure **tempeh**, **natto** of **miso** van goede kwaliteit als je soja wilt gebruiken.



Nachtschades

Nachtschades zijn de tomaat, paprika, aubergine, peper, gojibes en vruchten van de lampionplant. Ze bevatten **neurotoxische stoffen** die **verlammend** kunnen werken op je **centrale zenuwstelsel** en de **opname van vitamine D blokkeren**. Vooral als de producten **onrijp geplukt** worden en verder rijpen op transport of in de winkel.
Zeker bij reumatische klachten, nachtelijke pijnen, ochtendstijfheid, vermoeidheid, schildklierproblemen, spierpijnen en leverproblemen zou ik dit een periode vermijden. Begin met een aantal maanden om te zien of klachten verbeteren.
Deze producten zijn niet alleen maar slecht. Als je een moestuin hebt en de tomaten helemaal rijp laat worden aan de plant, dan zijn ze goed om te eten. Alle producten hebben voor- en nadelen.

Spinazie bevat veel oxaalzuur en kan problemen als nierstenen veroorzaken, maar ook darmklachten, huidproblemen of andere klachten aan de urinewegen. Vooral **rauwe spinazie** bevat oxaalzuur. Neem dus niet dagelijks een smoothie met rauwe spinazie. Peterselie, pinda, amandelen en chocolade bevatten ook oxaalzuur. Dus heb je vergelijkbare klachten, dan kan je hierop letten.

Nog even focus op de darmwand

De darmen hebben we al vaker voorbij zien komen en **antinutriënten** zijn producten die de darmwand flink kunnen aantasten. Gluten, fytinezuur, lectinen en saponinen die je vindt in granen, noten, peulvruchten en nachtschades. Naast deze antinutriënten zijn suikers, **bewerkte voeding, toxines, e-nummers, antibiotica** en **zoetstoffen** ontzettend belastend voor je darmwand. Het negeren van **intoleranties**, het eten van te veel **ongezonde verzadigde vetten**, stress, **slecht slapen** en te veel stilzitten zorgen er ook niet voor dat je darm beter wordt.

Extra aandacht voor stress. Stress, chronische stress, heeft heel veel impact op je gezondheid. Cortisol zorgt voor het vrijkomen van glucose. Dit moet ergens vandaan komen. Je lichaam kan glutamine uit de darmwand makkelijk omzetten in glucose. Het gevolg is dat de darmwand steeds dunner wordt en ook op deze manier kan beschadigen.

> Focus dus niet enkel op de nachtschades, maar pak het gehele pakket aan als je wil dat klachten voorgoed verdwijnen.

Antinutriënten zijn dus een onderdeel van een groter geheel.
Het kan zijn dat jij nergens last van hebt als je ze eet, maar het kan ook zijn dat je een groot verschil merkt als je ze een maandje laat staan.

Wil je antinutriënten minderen in bovenstaande producten, dan zijn het onderstaande tips die je kunnen helpen.

- Week je **bonen** een nacht in water en spoel ze heel goed af.
- Week je **noten** een nacht in water en rooster ze op lage temperatuur.
- Kook je **spinazie**.
- Gebruik enkel echte **soja**.
- Vermijd **nachtschades** als je bepaalde klachten hebt.
- **Kiemen** zijn fantastisch en makkelijk zelf te maken. (recept week 3)
- **Gluten** vermijden? Ga dan niet voor allerlei glutenvrije verpakte producten.
- **Fermentatie** is TOP! Dit is fantastisch voor je darmen. Zuurkool maken is heel simpel. (recept week 2)
- Kies voor **zuurdesem** (gefermenteerd) als je een keer brood wil eten. Vermijd overbodige granen.

Tot morgen



RECEPTENBOEKJE: Kiemen deze week en zuurkool in week 2.



19

Zuivel
‘Melk is goed voor elk?’

Zuivel, waar doe je nu goed aan? Lactose, lactosevrij, melkeiwitten, rauw of gepasteuriseerd? Vandaag ga ik je hier iets meer over vertellen. Melk is de basis voor al je zuivel, dus daar beginnen we mee.

Intoleranties

Een intolerantie gaat altijd over eiwitten, zoals melkeiwitten. Je kunt dit meten en klachten zoals eczeem, darmklachten en reumatische klachten zijn een aanleiding om dit uit te zoeken. Op deze pagina leg ik hier meer over uit.

Lactose

Lactose is melksuiker. Dit is voor veel mensen slecht te verteren, omdat ze het enzym lactase missen. Na je 3de levensjaar vermindert dit enzym in je lichaam. **75% van de wereldbevolking is intolerant voor lactose**. Melk bevat het meeste melksuiker en uit gepasteuriseerde melk is dit lastig te verteren. Kies je voor **rauwe melk,** dan krijg je er lactase bij en dan kan je het wel verteren. Het gaat dus ook hier weer om de kwaliteit van je product. Dit bepaalt de invloed op je gezondheid. **Gepasteuriseerde melk is compleet anders dan rauwe melk.**

> Kies je voor producten met rauwe melk, dan krijg je de lactase erbij.



Ben jij ook zo opgegroeid?

"Melk is **goed voor elk**"
"Van melk krijg je **sterke botten**"

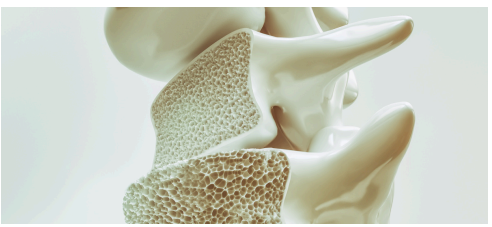
Melk is gemaakt voor het kind van de moeder die de melk geeft. Melk van de koe is bestemd voor het kalf. **Naast de mens is er geen enkel ander zoogdier dat melk drinkt op volwassen leeftijd.** Nu kent rauwe melk ook een heleboel voordelen, dus als er melk overblijft, dan kan dit hele mooie voeding zijn voor ons. Niet enkel om gewoon te drinken, maar ook om kaas, kwark en paneer van te maken bijvoorbeeld.

Hier hebben ze kaaspost!

Een overdaad aan calcium

In **Nederland** wordt heel veel melk gedronken en **botontkalking** komt ontzettend veel voor. Melk zorgt voor veel calcium, maar juist een overdaad aan calcium zorgt voor botafbraak. Voor botaanmaak heb je calcium, magnesium, K2 en vitamine D3 in de juiste verhoudingen nodig. Magnesium wordt veel gebruikt door het lichaam en krijgen we net als K2 en D3 veel lastiger binnen dan calcium. **Als je melk drinkt, ontstaat er een nog grotere disbalans**, want melk heeft een ongunstige calcium : magnesiumverhouding. Bij botontkalking wordt vaak calcium voorgeschreven, maar dit zou ik niet adviseren. **Richt je op magnesium, D3 en K2, die ervoor zorgen dat calcium op de juiste plek komt.** Je kunt deze heel goed in suppletie vinden. Deze drie-eenheid zorgt ervoor dat calcium wordt opgenomen in je botten.

Heb je hier specifieke vragen over? Let me know. Ik geef **gratis advies.**



Kwaliteit

Bij melkproducten is het net als bij andere dierlijke producten: **kies voor kwaliteit,** voor jou en voor de dieren. Het liefst biologisch, gras (natuurlijk) gevoerd en rauwe melk.

- **'Gewone melk'** komt van koeien die abnormaal veel melk geven. Koeien zijn heel vaak zwanger en dit zorgt voor grote hoeveelheden oestrogeen in de melk, wat wij ook binnenkrijgen als we de melk drinken. Koeien zijn sneller ziek, krijgen **antibiotica**, ervaren **stress** in kleine hokken, zijn veel binnen, krijgen **groeihormonen** en eten gras van akkers met kunstmest. Eventueel aangevuld met krachtvoer dat **rijk is aan omega-6**. Dit zit dan allemaal in onze voeding en is ontstekingsbevorderend.

- **Biologische melk** komt van koeien die een vrij leven hebben en bevat geen chemische toevoegingen en hormonen. Dit maakt het al een **stuk gezonder voor ons en de dieren**. Ook tussen biologische varianten zit veel verschil, dus check waar je melk vandaan komt.

- **Gepasteuriseerde melk** is melk die je in de supermarkt vindt. De melk wordt verhit om alle bacteriën uit de melk te halen, maar ze verdwijnen niet; ze gaan enkel dood. Je drinkt de melk vervolgens met dode bacteriën. De goede voedingsstoffen en bacteriën gaan ook dood en de melk bevat geen lactase meer. Het bevat wel veel emulgatoren. Om deze melk te verteren, gebruikt ons lichaam veel vitamines en mineralen en het verslechtert de opname van andere voedingsstoffen door de slijmlaag.

- **Rauwe melk** is niet verhit en bevat nog allemaal fantastische stoffen voor ons. Het heeft nog lactase, zodat je de lactose kunt verteren, gezonde bacteriën en antilichamen, vetzuren, vitamines B12 en K2, jodium en calcium. Dit is supergoed voor je immuunsysteem en darmflora.

> Koop je rauwe melk bij de biologische boer, direct uit de tap. Je kunt het ook vinden van Raw Power.



Rauwe melk is super goed bij eczeem, hooikoorts, allergieën en darmklachten. Goed voor ontstekingen en het versterken van je immuunsysteem.

Rauwe melk wordt als gevaarlijk gezien door sommige mensen. Weet je wat ik vreemd vind? Dat ze alle bewerkte supermarktproducten niet als 'gevaarlijk' bestempelen, maar rauwe melk wel? Dit staat heel dicht bij **de natuur en die maakt geen fouten.**

A1 en A2 melk

In 'gewone melk' zit A1-eiwit. Dit heeft een andere eiwitsamenstelling dan A2-melk. A1-eiwitten zijn genetisch gemanipuleerd en A2 niet. Kinderen die snel melk krijgen met het A1-eiwit i.p.v. moedermelk, **terwijl het immuunsysteem nog vol in ontwikkeling is**, kunnen hier veel last van

hebben. Dit uit zich in spijsverteringsklachten en allerlei andere slijmvliesproblemen. Moedermelk is A2-eiwit, dus stap je hiervan af, kies dan voor andere varianten A2-melk. Dit komt van **Jerseykoeien**, **geiten** of **schapen**. Heb je klachten van melk, dan kan het zijn dat je A2-melk wel kunt verdragen. Dit geldt voor melk, maar natuurlijk ook voor kaas en andere zuivel.

Gefermenteerd zuivel

Yoghurt en kefir zijn gefermenteerde zuivelproducten. Dit maakt het lichter verteerbaar dan melk en beter voor je darmen. Het zijn **probiotica**, waar kefir een nog bredere selectie van **goede bacteriën** heeft dan gewone yoghurt.

Plantaardige melk

Wil je plantaardige melk? Kijk dan goed naar de ingrediënten. Qua voedingswaarde zal ik altijd rauwe melk kiezen boven andere melk. Sojamelk zou ik vermijden. Dit is **90% genetisch gemodificeerd** en er worden veel pesticiden gebruikt. Veel mensen die koemelk gaan vervangen door sojamelk krijgen op den duur gelijke klachten. Plantaardige melk is vaak ook **bloedsuikerverhogend**. **Check goed de ingrediënten.**



Kaas

Kaas is gemaakt van melk. Kies voor biologisch, kijk wat de dieren hebben gegeten en of je met rauwe of gepasteuriseerde melk te maken hebt. Dat bepaalt de voedingswaarde van je kaas.

Goede kaas bevat geen koolhydraten, wel vetten en eiwitten, vetoplosbare vitamines A, D, K en E, omega 3, calcium, B-vitamines en ook B12. Van kaas kan je wel obstipatie krijgen, dus eet je veel kaas en is dit je probleem? Probeer het eens een tijdje te vermijden.

Bij kaas komt er ook stremsel bij, net als bij sommige kwark. Je kunt vegetarisch of dierlijk stremsel kiezen. Voor beide is wat te zeggen. De een wordt in de **fabriek** gemaakt en voor de ander heb je de **lebmaag** van een kalf nodig. Kies dat waar jij je goed bij voelt.



Geiten- en schapenzuivel

Geitenkaas en schapenzuivel zijn makkelijker te verteren, geven minder snel allergische reacties en ze zijn hoog in nutriënten. Als je kiest voor een goede kwaliteit.
Schapenmelk is veel vetter dan koeien- of geitenmelk en bevat meer vitamines. Waar je bij een lactose-intolerantie nog wel eens geitenmelk kunt verdragen, is schapenmelk niet zo'n goede vervanger. Met een eiwitintolerantie voor melk kan schapenmelk eventueel wel passen. Geitenmelk lijkt meer op moedermelk met A2-eiwitten. Het is vooral proberen en elimineren, of je kunt een intolerantieonderzoek doen. Je ontvangt dan een hele lijst met wat wel en niet past bij jou.

Melk is de basis voor alle zuivel, dus met deze kennis en info kan je ook keuzes maken voor wat betreft kwark, yoghurt of andere kaas.

Als je vragen hebt, mag je ze altijd stellen.

Tot morgen



RECEPTENBOEKJE: Deze week vind je een chiakokosrecept als je voor plantaardig wil gaan en in week 2 heb je een recept met kwark gevonden.

20 Niet te stoppen soms...

Waarom eet je eigenlijk?

Is het geheel **functioneel** of maak je keuzes op basis van **emoties** en gevoelens?
Eet je uit **verveling**, **vermoeidheid** of **troost**?
Of kies je heel **bewust**?
Of zijn het regels, **beperkende overtuigingen** of 'omdat het hoort'?

Wat is de reden dat je eet?

Waarom eet jij?



Gewoonten en patronen

Het is niet altijd zo dat wat je geleerd hebt ook voor jou werkt.

Wat je geleerd hebt hoeft niet bij jou te passen.
Zijn jouw gewoonten wel jouw gewoonten?
Misschien zijn het gewoonten **van iemand van wie je het hebt geleerd** of hebt **overgenomen**.

Of zeg je wel eens dat het zo hoort?

Is dat dan zo? Of mag het ook anders?
Precies zoals het bij jou past.
Dat is mooi om te **ontdekken**.
Je mag dingen anders doen.

Soms zijn dingen zo ingesleten dat het gewoonten zijn geworden.

Geleerd van je ouders, omdat zij dachten dat dit het beste was, of het was gewoon het beste voor hen. Dit wil niet zeggen dat het voor jou ook zo is.
Bewustwording is de eerste stap naar veranderingen.

> Check eens bij jezelf of dingen echt van jou zijn of dat er dingen zijn die je kunt veranderen, zodat ze beter bij je passen.

- Moest jij dagelijks ontbijten?
- Iedere avond groenten, vlees en aardappels?
- 6x per dag eten?
- Altijd je bord leeg eten?
- Eten wat de 'pot schaft'?
- Werd je beloond met eten?
- Getroost met iets lekkers?
- Werden lege momenten gevuld met eten?
- Een koek bij de koffie om 20:00?
- Een dag zonder koffie kan niet?

Als je **kinderen** hebt, kan je ook nagaan of je ze dingen leert die bij jou passen, of geef je ze de kans om zelf te ontdekken wat bij ze past?

Iedereen verteert op een andere manier

Je bent wat je verteert en iedereen verteert op een andere manier. We hebben het al gehad over WANNEER je eet en met WAT je eet zijn we bezig, maar HOE eet je dit eigenlijk?

De een eet graag alles door elkaar op zijn bord, de ander ziet liever precies wat die eet en misschien ook maar een paar ingrediënten. Hapje van het een, hapje van het ander. Ja, **het kan echt verschil maken.**
Je hebt mensen die beter verteren in de **avond**, maar ook mensen waarvoor de **ochtend** beter is. Die zouden het intermitterend vasten ook om kunnen draaien. Wel ontbijten en dan eind van de middag de laatste maaltijd.
Er zijn mensen die prima **lopend** of in een **drukke ruimte** kunnen eten, maar ook mensen die **beter verteren als ze de rust opzoeken**.
Human Design kan je hier een leuk profiel over geven. Vervolgens kan je natuurlijk gaan voelen en ervaren of dit klopt. Je kunt dit op basis van je geboortedatum, -tijd en -plaats uitzoeken.

Als je lichaam in balans is, dan kan je ernaar luisteren.



Het is wel belangrijk **dat je kunt luisteren naar je lichaam.**

- Een hormonale disbalans, verstoorde darmflora of insulineresistentie kunnen schreeuwen om suikers, maar is **dat dan echt wat je nodig hebt**?
- De vertroebeling van smaak door **smaakmakers** in bewerkte voeding laat je denken dat je geen pure groenten of producten lust. Smaakmakers zijn zo krachtig dat ze je gehele smaak beïnvloeden.
- Veel mensen vinden **water niet lekker**, maar drinken wel veel **Cola Light** of andere frisdranken. Zelfs water gaat ineens heel anders smaken als je lichaam in balans is.
- Slecht slapen verstoort je leptineafgifte. Leptine **geeft het signaal van verzadiging** en als je die niet krijgt, dan **kan je door blijven eten**.

- **Nutriënten tekorten** kunnen voor flinke verstoringen zorgen. Heb je vaak trek in **chocolade**? Probeer eens aan te vullen met **magnesium**.
- Heb je een **hormonale disbalans**? Progesteron tekort, oestrogeendominantie, insulineresistentie of gaat cortisol chronisch sky high? Dit geeft **verkeerde signalen.**

Je kunt hier allemaal iets aan doen. **Jij bepaalt.**

Dit alles heeft ook invloed op je FIT en DIP check (dag 5) waar we het al een paar keer over hebben gehad.

Lees hier meer over cravings en emotioneel eten.



Je kunt natuurlijk volledig functioneel eten, maar dat is misschien ook niet alles.

Bewust eten is wat anders.
Je kunt ook bewust kiezen voor iets wat net even wat minder gezond is. Wel heel fijn als er een bewuste keuze aan voorafgaat.

Je eetgedrag kan worden beïnvloed door een heleboel factoren, zoals je spijsvertering, gezondheid, hormonen, leefregels, marketing, verslavingen, beperkende overtuigingen of je omgeving.

Waarom en hoe eet jij?

Leuk om bij stil te staan.
Monitor een tijdje wat en hoe je eet op een dag en kijk waar je het voor jezelf kunt optimaliseren.

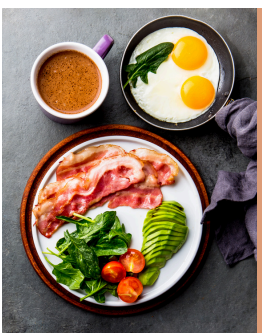
- *Wat ga je eten?*
- *Heb je je hieraan gehouden? Wat heb je gegeten?*
- *Hoe was je gevoel tijdens het eten?*
- *Hoe was je omgeving en je mate van stress?*
- *Waarom heb je bepaalde dingen gegeten? (bewust of onbewust)*
- *Welke emoties ervaar je?*
- *Hoe ga je het de volgende keer doen?*
- *Hoe reageerde je lichaam? je spijsvertering en darmen? Fit of dip?*

Alles is uiteraard goed, als jij het goed vindt.

Vergeet ook niet de bewustzijnsschaal van dag 13.
Jij bepaalt je gevoelens, emoties en gedachten en die hebben ontzettend veel invloed op de keuzes die je maakt en de flow in je leven.

Tot morgen

CODE pagina 186



Reken af met cravings door je lichaam te laten wennen aan een nieuw energiesysteem. Hierdoor krijg je een ***andere relatie met voeding, cravings verdwijnen*** *en je gaat vetten verbranden terwijl je* ***bruist van de energie****. Dit kan met het* ***programma Healthy ketogeen****.*

>> Healthy ketogeen

21 Pindakaas & cacao

De laatste dag alweer van de 3de week!

In de eerste week zijn we begonnen met de basis. Met het vaststellen van je **beginsituatie**, je hebt je **vastentijd** bekeken en **verlengd** waar nodig, of misschien ben je meer gaan **variëren**. Voor vrouwen hebben we de **cyclus** bekeken en hoe het vasten daarin past. In de tweede week heb je een **24-uurs vast gedaan**. Je hebt tips en tools ontvangen die je altijd kunt inzetten tijdens je dagelijkse vastenmomenten.

Hoe gaat het met je lijstje **Energie gevend – Energie vretend?**

En de **maaltijdcheck?** DIP – FIT.

1. Heb je de **toxines** uit je maaltijden gehaald? (en supplementen)
2. Hoeveel **maaltijden** eet je nu **op een dag**?
3. **Hoeveel uur rust** heb je tussen je laatste en eerste maaltijd?
4. Hoe hoog is je **frequentie**?



Deze week ontvang je mijn favoriete snack, waarin de meeste producten van vandaag samenkomen.

Pindakaas, noten, zaden en cacao worden veel gegeten, maar is dit nu wel of niet aan te raden?

Pindakaas

Ik hoor **veel mensen die pindakaas met van alles combineren**. Met banaan, zoete aardappel, selderij, yoghurt of in recepten. Het is supermakkelijk en rijk aan energie.

De pinda wordt vaak gezien als een noot, maar het is een **peulvrucht**. Hij groeit in de grond en ze hebben een hele **zachte schil**. Het liefst groeien ze in **warme**, **natte grond**.

Het probleem daarbij is **dat er snel schimmels ontstaan**. Die schimmel is niet giftig, maar die geeft wel **toxines af** die voor ons niet gezond zijn. Als de bodem waarin de pinda groeit, bewerkt is met **pesticide** tegen de schimmel, dan zitten al deze pesticiden in de pinda. Door de zachte schil nemen ze alles op wat in de bodem zit. Dit is net zo bij de aardappel en alles wat onder de grond groeit.

- Kies voor **biologische pinda(kaas)**. Het liefst ook nog uit Mexico, waar pinda's in de droge grond groeien. (Toch is naar Mexico!)
- Combineer je pindakaas met selderij of rauwe wortel, omdat deze het **toxische effect verminderen**.
- Wil je gewoon pinda's eten? **Check dan goed de ingrediënten**. Je wil niet dat ze gebakken zijn in plantaardige omega 6 oliën. Koop rauwe biologische pinda's en rooster ze zelf even.

Nadelen: de pinda heeft zelf ook veel omega-6-vetten, maar in beperkte mate heb je natuurlijke omega-6 ook nodig. Ze bevatten lectines die voor darmklachten kunnen zorgen en ze hebben veel calorieën.

Voordelen: pinda's hebben veel B3, B11, magnesium, Q10, vitamine E en vezels. Dus kies je pinda's zorgvuldig en profiteer van deze voordelen! Met mate.

En ook hier weer. **Kijk wat het doet** als je het een tijdje niet gebruikt of wissel het af met zaden en notenspreads als dit voor jou past.



Noten & zaden

Noten kunnen een mooie toevoeging zijn aan je menu. Hoog in vetten, gemiddeld in eiwitten en de meeste zijn laag in koolhydraten.
Ook noten bevatten antinutriënten en verschillen in de aanwezigheid van koolhydraten en natuurlijke omega 6. Noten bevatten meer fytinezuur dan granen, zeker amandelen, walnoten en paranoten. Amandelen bevatten het meeste oxaalzuur en zeker met nierstenen zou ik hier voorzichtig mee zijn. Walnoten en pecannoten zijn beter als we het hebben over oxalaten.

- Kies voor **biologische ongebrande en ongezouten** noten.
- **Rooster eventueel zelf** je noten met wat Keltisch zeezout en kokosolie.
- Wil je **antinutriënten verminderen**? Week de noten dan een nacht in water en rooster ze vervolgens op lage temperatuur in de oven.
- Afvallen? Eet dan niet te veel noten. Ze bevatten **veel calorieën.**

Heb je klachten? Auto-immuunziekten, darmklachten of veel ontstekingen?

Vermijd noten dan eens een tijdje. Eventueel tegelijk met de andere triggers en voeg stap voor stap weer producten toe. Eet heel clean of ga een periode vasten en zie wat er in je lichaam gebeurt.

Begeleiding met een vastenperiode? Reset & Detox Your Body

CODE pagina 186

Zaden zijn nutriëntenbommetjes en een mooie toevoeging aan je menu. Pompoenpitten, lijnzaad, zonnebloempitten, chiazaad en hennepzaad zijn allemaal goede producten om toe te voegen. Zonnebloempitten bevatten net iets meer koolhydraten dan de andere zaden (maar uiteraard niks in vergelijking met een stokbrood).
Met chiazaad kan je chiapudding of jam maken. **In het receptenboekje vind je een chia-kokosrecept.**

Ga ook bij zaden voor **biologisch** en **kwaliteit**, want ze nemen nutriënten supergoed op uit hun omgeving, **maar toxines ook**. Bij lijnzaad is het belangrijk om hele zaden te nemen en op een donkere plek te bewaren. Ze zijn heel gevoelig voor oxidatie en dan wil je ze niet meer eten. Dit geldt ook voor lijnzaadolie. Koop dit altijd in een donkere fles en bewaar het op een donkere, koele plek (net als olijfolie).



Cacao

Cacao zit vol met polyfenolen als je de juiste cacao gebruikt. Met de juiste cacao **bedoel ik niet al die suikerrijke chocoladerepen uit de supermarkt.**

- **Ik bedoel** rauwe cacao, >90% cacao of cacao nibs.
- Geen suikers toegevoegd en biologisch, want cacao wordt veel bespoten.

Je kunt de dag beginnen met cacao door de kwark, **keto-vetbommetjes (recept)** maken om de lunch mee af te sluiten of gewoon een **hapje chocolade en een losse hazelnoot** nemen. Ook fijn is een verwarmende cacaodrank of gewoon los een stukje chocolade natuurlijk.

Cacao bevat veel magnesium en kan je ondersteunen in de laatste week voor je menstruatie. Het is een hartopener, verlaagt je cortisol en verbetert je humeur. Bloeddruk, cholesterol en insuline worden er allemaal blij van. Cacao kan dus een mooie toevoeging zijn. Wel de juiste cacao.

Healthy Snicker



Deze combinatie heeft alles in zich!
Cacao, dadels, pindakaas en noten. Mijn ultieme favoriet. Supergoed om in te vriezen, zodat je altijd wat in huis hebt.
Je kunt ook een schaaltje rauwe kwark nemen met stukjes snickers of gewoon alle ingrediënten los door je kwark.

Dit was alles over voeding.

Natuurlijk kunnen we nog veel meer bespreken, maar met dit als basis kan je volledig aan de slag. **Gezond eten is echt een mind-set.** Soms lijkt gezond eten een **'dieet'**. Gezond eten, omdat je wil afvallen of eventjes iets beter voor jezelf wil zorgen, maar **dit is vreemd toch**? Gezond eten is de basis van je gezondheid. Je lichaam is gemaakt voor gezonde voeding en niet voor alle chemische en bewerkte voeding die er op de markt is.

En natuurlijk is er nog meer dan enkel gezond eten >>

- Gezonde nachtrust
- Voldoende zonlicht
- Nuchter bewegen
- Intermitterend vasten
- Af en toe >72 uur vasten Reset & Detox Your Body
- Frequentie hoog houden
- Stressbestendigheid
- Ademhaling
- Micronutriënten Gratis advies
- Gezonde voeding
- Ketonen aanmaak Healthy ketogeen.

Jouw levensstijl, **jouw keuzes,** jouw mind-set.

Ik ben benieuwd hoe het met je gaat en dan gaan we morgen de laatste week in!

Tot morgen

Week 4

DAG 1 WANNEER eten?	Een man en vrouw zijn niet hetzelfde	Ieder uur nieuw voordeel	Met gemak vasten	Vermijden
WEL eten	Micro's	DAG 8 Week met de 24 uurs vast	Koffie & slaap	Gemakkelijke Goedkope Check
Tijdens het vasten	17:00 START **24 uur**	18:00 vast breken	Deze wil je schoon houden	DAG 15 WAT eten?
Proteïne	Vetten zijn fantastisch	Soms kan je deze beter vermijden	'Melk is goed voor elk?'	Niet te stoppen...
Mijn favorieten	DAG 22 Week met 36 uur vasten	Cellulair opschonen	De vrouw	Zo goed bezig en dan...
17:00 START Vetburner		Vanaf 6:00 vast breken		

22 Deze week een 26 uurs vast

De vierde en laatste week van de challenge. Dit is de week dat je kennis mag maken met een 36-uurs-vast en dat is een echte ‘vetburner’, maar ook op andere vlakken geeft het je fantastische gezondheidsresultaten.

Je hebt met 36 uur vasten natuurlijk ook de switch aangezet van ontgiften, het dalen van glucose en insuline, stijgen van ketonen en autofagie begint op te starten. Net als bij de 24 uur ga je je darmen resetten, GABA gaat stijgen en je boost je testosteron. Na 24 uur vasten geef jij je lichaam deze week nog 12 uur extra de tijd om te helen. Je hebt hiermee een echte tool in handen om vetten te verbranden en gewicht te verliezen (indien nodig).

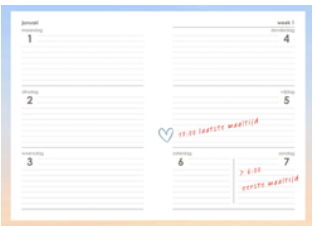


Iedere week ontvang je nieuwe recepten in een apart document. De recepten voor week 4 kan je downloaden via onderstaande link.

>> Recepten week 4

Wat gaan wij doen? 36 uur vasten

Vrijdag start jouw 36-uurs vast.
Je laatste maaltijd gebruik je op dag 26 om 17:00 en op dag 28 eet je je eerste maaltijd na 6:00.



Dag 26- 17:00 laatste maaltijd
Dag 28 - 6:00 eerste maaltijd (of later)

Insulineresistentie omkeren of een gewichtsdrempel doorbreken?

Vaak biedt intermitterend vasten al uitkomst, maar soms heb je iets meer nodig om alle opgeslagen glucose en insuline kwijt te raken. Op dat moment kan een 36-uur ook uitkomst bieden. **Je kunt dit zelfs om de dag doen.** Dat gaat deze 28 dagen te diep, maar dat doen we wel in het hormoonprogramma Levensstijl & Hormonen. Daar ontvang je het **vetburnerprogramma**.

CODE pagina 186

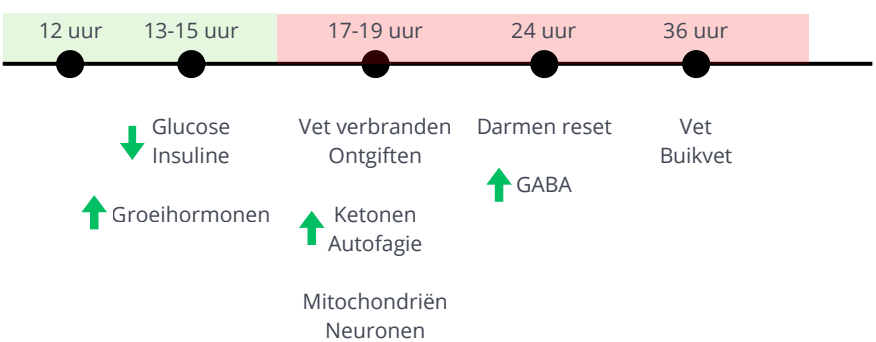
Wil je liever een levensstijl creëren waarbij je altijd de vetverbranding activeert, insulineresistentie omkeert (geen kans geeft) en je fit, helder en energiek voelt? Kies voor het programma Healthy ketogeen.

"Gisteren woog ik 64 kg. Ik zie er eindelijk weer uit als mijzelf, zo fijn! Ik ben **18 kg afgevallen** als vanzelf. **Ik ben er totaal niet mee bezig** en eet zo nu en dan gewoon een stukje taart. Allemaal begonnen met de **'Reset & Detox Your Body'** reis. Echt een transformatie. Vond ik toch leuk om je even te vertellen. Het **stopt echt niet na de reis**. Liefs."

Patricia, 45 jaar

36 uur vasten en cholesterol

36 uur vasten is een mooie manier om je cholesterol te verlagen. Als je lever constant druk is geweest met het verwerken van veel suikers, ontstekingen en toxines, dan zie je vaak dat hij meer cholesterol gaat aanmaken en je bloedcholesterol stijgt. Vasten kan helpen om je lever meer ruimte te geven, zodat hij kan herstellen en geen overtollig cholesterol meer aan hoeft te maken. Cholesterol is superbelangrijk, maar je wil het wel in de juiste verhoudingen in je lichaam hebben.



Je vast breken

We hebben al besproken hoe jij je **darmen kunt ondersteunen** na het vasten en hoe je **spieropbouw kunt bevorderen**. 36 uur vasten is een echte vetburner, dus daar wil ik nog even op focussen. Als jij je vast breekt met een vetrijke maaltijd met weinig tot geen koolhydraten, kan je nog **langer in de vetverbranding blijven**. Iets waar je met een **ketogeen dieet** altijd in kunt verkeren. Je lichaam blijft ketonen aanmaken als bron van energie. In hoeverre jouw lichaam in vetverbranding blijft door bepaalde voedingsmiddelen is afhankelijk van de **gezondheid van je darmen** en je **insulinegevoeligheid**. De tips die je ontvangt zijn een uitgangspunt van waaruit jij kunt kijken wat voor jou werkt. Alles wat je bloedsuikerspiegel verhoogt, zorgt ervoor dat je uit ketose raakt en weer in de suikerverbranding zit.

Dit zijn manieren om je vast mee te breken.

- Avocado met **zuurkool** en Keltisch zout (recept week 2) – vetten en darmen!
- Olijven, avocado, Keltisch zout en een ei.
- **Keto vetbom** (recept week 3)
- **Bottenbouillon** (recept week 1)



Maar er zijn natuurlijk meer goede opties. Het belangrijkste is dat het voor jou goed voelt. >>

- Broccoli-gembersoep (recept week 1)
- Vlees, ei en tomaat (recept week 1)
- Mega makkelijke maaltijd (recept week 1)
- Kip met courgette (recept week 2)
- Vlees & zuurkool (recept week 2)
- Kwark (recept week 2)
- Omelet (recept week 3)
- Biefstuk met groenten (recept week 3)
- Guacamole met MCT-olie (recept week 3)
- Gebakken zalm (recept week 4)
- Scrambled egg (recept week 4)



Hoe beter je je vast breekt, hoe beter de resultaten zullen zijn.
Kies altijd voor een maaltijd zonder toxines en kies voor nutriënten en kwaliteit.



Aanvullen tijdens en na het vasten

Omega-3 is goed om te combineren met vasten. Het draagt bij aan soepele celwanden en de gezondheid van je hart en hersenen. Het is heel belangrijk voor al je cellen. **Q10** ondersteunt je mitochondriën en energie, en natuurlijk **magnesium** en **vitamine D3**.

Glutathion ondersteunt je lever in al zijn fases en dit gebruikt je lichaam veel tijdens het vasten. Ik zou dit altijd aanvullen tijdens het vasten. Zeker als je veel mag ontgiften of een langere vast doet.

Antioxidanten heb je ook hard nodig om afvalstoffen af te voeren die in de 1ste leverfase nog giftiger zijn geworden en echt je lichaam mogen verlaten. Dit afvoeren van gifstoffen kan enkel als ze gekoppeld worden aan een antioxidant. Kies een multi, **natuurlijke vitamine C**, greens of selenium. Deze gebruik ik zelf



Heb je hier vragen over? Ik denk graag met je mee. Of gebruik je al supplementen en **twijfel je** over de ingrediënten of werkzaamheid?
Stuur gerust je etiketten op.
Ik geef je **gratis advies.**

>> Formulier

Kleine samenvatting van dat waar je op kunt letten als je maaltijden samenstelt.

Vasten is één ding, maar **wat je daaromheen doet, is minstens zo belangrijk**. Net als dat aanvullen met supplementen geen vervanging is van gezonde voeding.

- Ga voor **kwaliteit** (biologisch, non-GMO, grasgevoerd)
- Zorg voor een **stabiele bloedsuikerspiegel** en vermijd geraffineerde koolhydraten
- Kies je **eiwitten** zorgvuldig
- Ga voor **gezonde vetten** en vermijd omega-6 in grote hoeveelheden
- Kies voor **gefermenteerde** producten
- Check op **antinutriënten**
- Vermijd e-nummers en **toxines**
- **Ben je ziek?** Zorg dat je wat strenger bent tot klachten verminderen
- **Cravings?** Ga op onderzoek uit: waar komt het vandaan?
- **Check intoleranties** als hier aanleiding voor is.
- Vul aan met **supplementen** afgestemd op jouw situatie

Staat de vast in je agenda?

Tot morgen

23 Dit houdt je cellen jong

Tijdens deze challenge gaan we 36 uur vasten, maar **je kunt natuurlijk ook langer vasten**. Ga je langer vasten, zorg dan wel dat je je **goed voorbereidt op een periode van vasten** en bouw ook **geleidelijk weer op na een periode van vasten**. Dit is wezenlijk anders dan bij een vast van 36 uur.

Waarom zou je langer willen vasten?

Als je langer dan 36 uur gaat vasten, dan activeer je uiteraard ook alle processen die je tot 36 uur activeert. Maar er gebeurt nog meer. Als je 48 uur vast, reset je je dopaminesysteem en zijn je groeihormonen aanzienlijk toegenomen. Autofagie is volledig geactiveerd met 72 uur vasten, maar blijft natuurlijk werkzaam als je nog langer vast. Je reset je immuunsysteem, regenereert stamcellen en vertraagt de veroudering.

Zorg wel dat je weet wat je doet.



Dopamine resetten

Soms kan het zijn dat je je **gewoon niet zo blij voelt**. Dit kunnen de omstandigheden zijn, maar het kan ook een neurochemisch ding zijn. Dopamine is een hormoon dat ervoor zorgt dat je blij bent en je goed voelt. Dit systeem **wordt uitgeput door** een leven vol toffe events, veel prikkels en veel suikers. Je hebt op den duur steeds meer uitdagingen en/of zoetigheid nodig om tevreden te zijn. **Met 48 uur vasten kan jij je dopaminesysteem resetten.**

> Je wil alleen maar meer en meer. Meer prikkels, meer uitdagingen, meer spanning, meer suikers.
> Je voelt je snel lusteloos, kan je slecht concentreren en je motivatie is soms ver te zoeken.

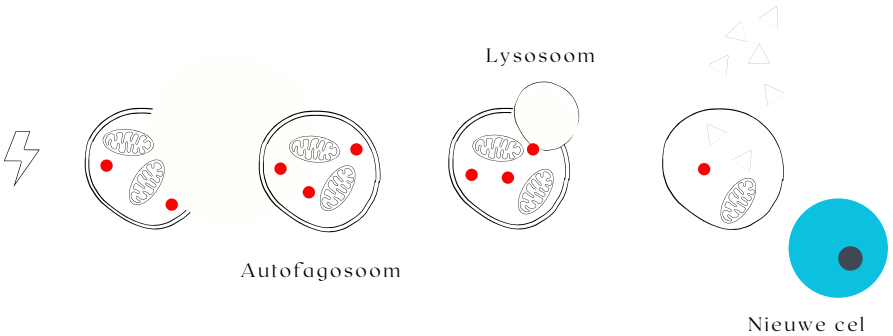
Met 48 uur vasten verbeteren je dopamine'padways' en worden je receptoren weer gevoeliger. Je bent **besluitvaardiger**, neemt **initiatieven**, bent **flexibeler**, maar ook je **geheugen** en **aanpassingsvermogen** aan je omgeving en de toekomst verbeteren. Je bent weer sneller tevreden en blij.



Groeihormonen

Met **48 uur** vasten zijn je groeihormonen **vervijfvoudigd** ten opzichte van voor het vasten. Groeihormonen helpen **spiermassa behouden** en **verminderen vetweefsel**. Dus tijdens het vasten is het niet zo dat je spieren verliest; je kunt er juist sterker door worden. Ze ondersteunen het remmen van ontstekingen, de wondgenezing en de cardiovasculaire gezondheid.

Als we **ouder worden**, zeker als vrouw, daalt de hoeveelheid groeihormonen in je lichaam, dus dan kunnen intermitterend vasten en langer vasten uitkomst bieden **tegen blessuregevoeligheid** en **spierbehoud** en de **vetverbranding ondersteunen**.



Autofagie

Autofagie zorgt voor cellulair herstel. **Juist in de afwezigheid van voedsel worden je cellen sterker.** Ze zoeken dan geen eten buiten de cel, maar binnenin de cel. Met autofagie ga je oude celresten en eiwitten opnieuw gebruiken. Je ruimt beschadigde cellen en afval op door ze te recyclen en te gebruiken als onderdelen voor nieuwe en gezonde cellen.

Je lichaam verjongt, je geeft je immuunsysteem een boost en vertraagt de veroudering. Zo behoud je gezonde cellen die zich vervolgens als gezonde cellen kunnen vermenigvuldigen. Je voorkomt zieke cellen, die zich anders als zieke cellen zouden vermenigvuldigen. **Dit proces vermindert het risico op ziekte en kan je helpen om ziekte te genezen.**

Meer info over autofagie



72 uur vasten

Met 72 uur vasten zet je alle switches aan en met 5 dagen bereik je helemaal het optimale.

- Processen als **autofagie** en **stamcelregeneratie** staan aan.
- Je kunt je **immuunsysteem resetten**, heel mooi bij chronische condities, maar zeker ook preventief.
- **Pijn** vermindert, **stijfheid** in spieren en gewrichten wordt minder.
- **Blessures** die niet overgaan, kunnen ineens verdwijnen en je **vertraagt de veroudering** in het geheel.
- Supergoed voor je **cognitieve functies**, het afrekenen met **virussen** en bacteriën en voor je **hormonen**.
- Met 24 uur vasten heb je het **resetten van je darmen** al aangezet, maar dit blijft doorgaan tot je weer gaat eten.

Moet je nagaan wat er in je lichaam allemaal hersteld kan worden als jij even stopt met eten.
En dit is enkel het fysieke wat we bespreken.
Ook op mentaal, emotioneel en spiritueel niveau kan je ontzettend veel helen.

Vasten is niet zomaar stoppen met eten, maar heeft grote gezondheidsvoordelen. Vasten is een tool die je je leven lang kunt gebruiken en zorgt voor langdurige veranderingen. Tijdens Reset & Detox Your Body ga je vasten van 72 tot 120 uur. Je kunt kiezen uit drie vormen van vasten en **verschillende menu's** tijdens de voorbereidings- en opbouwfase. **Deze fases mag je niet onderschatten als je het optimale uit je vast wil halen.**



Welke vast past bij jou?

Iedere vast is anders, ieder moment dat je vast is anders, dus check altijd welke vast voor jou op dat moment past.

Stappen die je hiervoor kunt gebruiken.

1

Wat is je DOEL met vasten?

Wat wil je bereiken?

Als vrouw: In welke fase van je cyclus zit je?

Maak de keuze "Ik ga vasten" en plan hem in.

2

Zorg dat je VARIEERT in lengtes van vasten.

Je wil niet dat je lichaam gewend raakt aan enkel 17 tot 19 uur vasten. Vast soms wat langer of soms even niet.

- Wil je leren hoe je dit in het ritme van je hormonen kunt doen (vrouw), dan is het programma Levensstijl & Hormonen iets voor jou.
- Wil je leren hoe je dit kunt inzetten in combinatie met het ketogeen dieet, dan is het programma Healthy ketogeen er voor jou.

3

Kies ook WAT je eet

Hoe ga je je vast breken, hoe ga je je voorbereiden, wat doe je verder rond het vasten?

Met welke supplementen ga je aanvullen?

4

Creëer een fijne OMGEVING tijdens het vasten

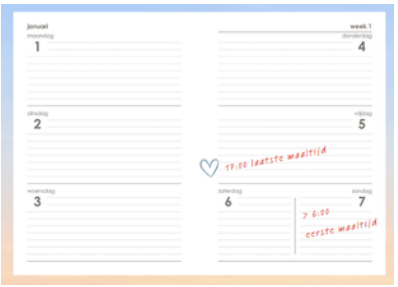
Dit is heel belangrijk. Zorg dat je in een omgeving bent waar je kunt ontspannen, waar je frequentie hoog blijft en jij echt in het moment van je vast kan zijn.

Stress is niet prettig voor je vast.

Wat gaan wij doen?
36 uur vasten

Vrijdag start jouw 36-uurs vast.
Je laatste maaltijd gebruik je op dag 26 om 17:00 en dag 28 eet je je eerste maaltijd na 6:00.

Dag 26 - 17:00 laatste maaltijd
Dag 28 - 6:00 eerste maaltijd (of later)



Combineer vasten en voeding voor de optimalisatie van lichaam en geest, zodat jij volledig in het nu kan leven.
Zodat jij je vrij voelt in je lichaam en geniet van kleine momenten met volle focus, concentratie en stabiele energie.

Alles is een keuze.

Tot morgen

RECEPTENBOEKJE: Als je mooie zalm kunt vinden, staat er in het weekboekje een heerlijk recept. Geen kweekzalm, maar kies voor wilde vis.



24

De vrouw

Deze dag gaat over de vrouw, maar **ook dat is belangrijk voor de man**. Hoe interessant is het om te weten waarom vrouwen in je omgeving misschien wel anders **reageren in bepaalde situaties** of om te weten wat hun **behoeftes zijn**? Je houdt het niet tegen dat hormonen gaan schommelen en dalen; dat hoort bij de **levensfases** van een vrouw. Door een **verkeerde levensstijl** en **veel stress** kan dit ongemakken met zich meebrengen. Je geeft je hormonen dan niet wat ze nodig hebben om ervoor te **zorgen dat jij als vrouw in je kracht staat.**

Een **man** heeft een cyclus van 24 uur. Iedere dag hetzelfde.
Een **vrouw** heeft een cyclus van ongeveer 28 dagen. Iedere dag is anders.

Tijdens de eerste week heb je hier al informatie over ontvangen met betrekking tot het vasten en het monitoren van je cyclus.
Nu gaan we nog een stukje verder.

Menstruatiecyclus

Je **menstruatiecyclus** kan je vergelijken met een orkest.
Een orkest van **neurochemische reacties** die perfect samenwerken.

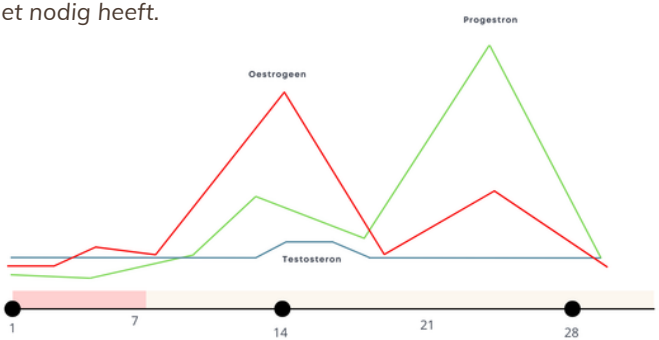
Omarm het en geef je lichaam dat wat het nodig heeft.

Overgang

De **overgang** is een natuurlijke fase.

Omarm het en geef je lichaam dat wat het nodig heeft.

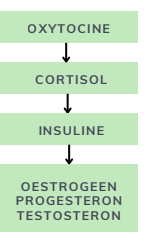
Jij bepaalt.



Stress

Stress is **op bepaalde momenten in je cyclus en levensfases een no-go.** Stress, het hormoon cortisol, staat bovenaan in de hiërarchie, hebben we al kunnen lezen, en dit heeft enorm veel invloed op je geslachtshormonen.

> Werk aan je geslachtshormonen door de hiërarchie serieus te nemen.



Progesteron houdt niet van stress

Progesteron maakt je rustig en kalm. Het zorgt ervoor dat je je blij voelt en het heeft vooral een belangrijke rol in de tweede helft van je cyclus. Aan het einde van je cyclus is het weer gedaald en ga je menstrueren of ben je zwanger. Het niet stijgen van progesteron zorgt voor klachten als PMS en maakt zwanger worden lastig. Je menstruatie kan uitblijven, je bent meer prikkelbaar, ervaart buikpijnen en hoofdpijn of het brengt andere ongemakken met zich mee. Een te laag progesteron kan ook een oestrogeendominantie verzoorzaken, terwijl je oestrogeen helemaal extreem hoog is.

Is je progesteron laag of oestrogeen hoog t.o.v. progesteron, dan kan PMS vreselijk zijn, kan je menstruatie uitblijven of kan zwanger worden niet lukken.



Cortisol en progesteron gaan niet samen. Heb je meer cortisol nodig door het ervaren van veel stress, dan kunnen je bijnieren progesteron omzetten in cortisol, wat voor een tekort zorgt. Cortisol kan ook de progesteronreceptoren bezet houden, zodat het zijn werk niet kan doen. Cortisol heeft voorrang, want overleven gaat voor op voortplanten.

Ook je **schildklier** is van belang. Als die minder functioneert, dan kan je onvoldoende progesteron maken uit cholesterol. Progesteron heb je ook weer nodig voor je schildklier. Als het ergens stagneert, dan gaan er steeds meer systemen uit balans. Alles staat met elkaar in verbinding.
Tips bij een trage schildklier.

Voorkom stress in de tweede helft van je cyclus om te voorkomen dat progesteron verliest van cortisol.

Progesteron te kort? Doe de check.
Checklist.

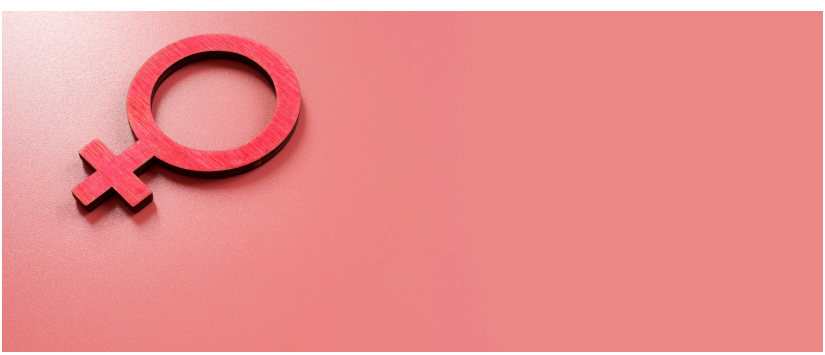
Tijdens de overgang kan je stress ook niet goed gebruiken

Op het moment dat je in de **overgang** komt, mogen je bijnieren de taak overnemen voor het aanmaken van hormonen als oestrogeen. **Je eierstokken gaan nu eenmaal met pensioen.** Als je bijnieren nu ontzettend druk zijn met de productie van cortisol, dan kunnen ze de taak niet overnemen. Dit zorgt ervoor dat je oestrogeen nog sneller zal dalen. Dit gaat vaak met pieken en dalen en het kan soms lang duren voordat ze de taak volledig hebben overgedragen. Stress wil je zoveel mogelijk voorkomen.

Oestrogeen

- Oestrogeen zorgt voor een **stevige huid,** waardoor het rimpels tegen gaat.
- Het zorgt voor **bloedcirculatie** en de zuurstoftoevoer naar je hersenen.
- Je **botten** worden beschermd doordat oestrogeen de opbouw bevordert en de afbraak hiervan remt. **Vergeet K2, magnesium en D3 niet** voor de ondersteuning van je botten.
- Het ondersteunt de aanmaak van **serotonine**. Als dit vermindert, kan je je somber voelen en meer stemmingswisselingen ervaren. Ook gezonde darmen zijn hierbij van belang.

Oestrogeen is een heel belangrijk hormoon. Je wil er niet te veel van hebben, niet in de verkeerde vorm, maar ook niet versneld te weinig.



Insuline en andere hormonen

In je vruchtbare fase **wil je dat oestrogeen in het eerste deel van je cyclus stijgt** en **tijdens de overgang wil je dat het niet te snel daalt.** Wanneer je veel insuline aanmaakt door stress, koolhydraten of constant eten, dan wordt oestrogeen daar niet blij van. Door het dalen van oestrogeen neemt je insulinegevoeligheid af en heb je een groter risico om **insulineresistentie** te ontwikkelen. Tevens zorgt de aanwezigheid van insuline voor een snellere afname van het hormoon oestrogeen in je lichaam. Dit kan het soms **lastig maken om je gewicht stabiel te houden**. Tijdens het eerste deel van je cyclus en tijdens de overgang kan je niet veel insuline gebruiken. Dit zijn **perfecte periodes om te vasten**, intermitterend vasten en een **ketogeen dieet** toe te passen.

Wil je hier echt mee aan de slag, maar weet je niet waar je moet beginnen? In het programma levensstijl & hormonen leer je hoe je dit kunt doen tijdens verschillende levensfases.

CODE pagina 186



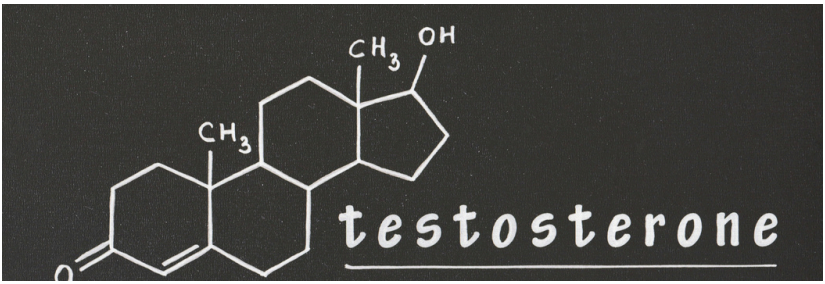
Progesteron

Ineens trek in een ontbijtje als je menstruatie nadert? Dat kan heel goed. Progesteron roept. Eet een gezond ontbijtje en gun progesteron dat het mag stijgen. Progesteron kan namelijk wel een beetje insuline gebruiken, maar zeker geen stress.

> Weet dat het ook goed is om af en toe niet te vasten.

Het is niet de bedoeling om op die momenten veel 'slechte' koolhydraten te eten. ***Kies altijd voor kwaliteit.***

RECEPTENBOEKJE: Zoete aardappel past goed als progesteron mag stijgen. In het boekje deze week vind je twee recepten met zoete aardappel om progesteron aandacht te geven.



Testosteron hebben we een boost gegeven tijdens de 24-uurs vast en straks doe je dit weer met de 36-uurs vast.
Combineer dit met krachttraining en je geeft testosteron aandacht.

Testosteron

Ook testosteron is belangrijk voor vrouwen. Het **geeft power** en **daadkracht** en de piek ervaar je tijdens je eisprong. Het draagt bij aan een **normaal gewicht**, omdat het spieropbouw bevordert en vetafbraak stimuleert. Je stemming, libido, geheugen en concentratie worden beïnvloed door testosteron. Het werkt bloeddrukverlagend, maakt je weerbaar bij stress en beschermt tegen hart- en vaatziekten. De **grootste boosdoeners voor testosteron** (ook voor mannen) zijn **stress en toxines.**

Je kunt ook een teveel aan testosteron hebben. De voornaamste reden hiervoor is insulineresistentie. Het technische verhaal laat ik even achterwege, maar insuline zorgt voor hoge testosteronwaarden en zo ook voor klachten als PCOS. 90% van de mensen met PCOS is ook **insulineresistent**.

Check of jij symptomen hebt van een testosteron overschot of te kort. Checklist.

Breng je hormonen in balans

Hormonen zijn de regelstoffen in je lichaam en ze zijn heel gevoelig. Ze beïnvloeden elkaar en je levensstijl heeft heel veel invloed op je hormonen. **Deze punten kunnen je helpen om je hormonen in balans te brengen.**

- Knuffel en maak plezier
- Verminder stress
- Breng insuline in balans
- Wissel vasten en voeding af
- Zorg voor een gezonde lever
- Vergeet vitamine D niet als bouwstof voor je hormonen
- Zorg voor gezonde darmen
- Geen synthetische hormonen
- Een goede nachtrust
- Voldoende daglicht
- Voldoende mineralen
- Vul aan met supplementen
- Nicotine, alcohol en cafeïne zijn nadelig voor je cortisol
- Toxines vermijden
- Leef in het ritme van je hormonen

1 glas wijn doet cortisol met 30% stijgen voor de opvolgende 24 uur.

Geniet van je dag.

Tot morgen

Veel meer over hormonen, vasten en voeding gericht op de vouw: Levensstijl & Hormonen

CODE pagina 186

25 Zo goed bezig en dan...

Je bent lekker bezig en past allerlei nieuwe dingen toe, hebt oude patronen losgelaten en dan nog ervaar je klachten?

Dat kan toch niet??
Yes, dat is mogelijk.

Vasten, detoxen en het veranderen van levensstijl zorgen voor heling van lichaam en geest.
Heling kost energie en dat kan in eerste instantie ook klachten geven.
Logisch ook. Je lichaam is aan het opruimen, loslaten en afvoeren.



Switchen naar de vetverbranding voelt totaal niet prettig

Je kunt wat last hebben van de **switch van de suiker- naar de vetverbranding.** Zeker als je metabool nog niet zo flexibel bent, kan dit wat onwennig zijn. Misschien heb je dit al ervaren bij het verlengen van je vastentijd, de 24-uurs vast of het aanbrengen van meer variatie. Je kunt je moe voelen en chagrijnig worden. De gedachten aan eten blijven en je voelt je niet prettig.

Dit betekent niet dat het slecht is om te switchen of dat je iets fout doet. Dit betekent dat je lichaam op dit moment nog niet zo gemakkelijk overgaat op de energie van ketonen. **Je kunt dit oplossen** door veel te variëren in lengtes van vasten en je maaltijden aan te passen. Op deze manier train je je metabole flexibiliteit en leer jij je lichaam switchen tussen de energiesystemen. Je lichaam past zich steeds makkelijker aan.

Is dit het geval?

Geef toe aan je vermoeidheid, gun jezelf rust en tijd om het systeem te trainen. Misschien heb je het systeem van vetten en ketonen jaren niet gebruikt. Je lichaam moet even zijn weg vinden.
Je mitochondriën, je lever, nutriëntenstatus (omega-3, Q10, magnesium, glutathion, B's, D3), opgeslagen glucose en suikers, alles heeft te maken met hoe snel jij kunt switchen. Geef je lichaam wat het nodig heeft en vergeet de micronutriënten niet. Die sturen al deze processen aan.

Meer info over het kiezen van micronutriënten, waar let je op.

Toxines en ongemakken

Wanneer je gaat vasten, ga je ontgiften en **komen er toxines vrij.** Deze toxines moeten afgevoerd worden, maar zolang ze in je lichaam zijn, kunnen ze voor ongemakken zorgen.

Je kunt je hierdoor echt **grieperig voelen.** Dit is normaal en dit hoort erbij. Alle rommel mag je lichaam uit. Wees blij dat het eruit komt. Het is wel belangrijk om je uitscheidingsorganen goed te ondersteunen en je lichaam voldoende nutriënten te geven. **Ga niet aan de slag met paracetamol**, want dit belemmert



de lever. **Kies liever voor** mariadistel, glutathion, antioxidanten, magnesium, B-vitamines en elektrolyten. Duurt het langer dan 2 weken of **vertrouw je het niet, neem dan contact op met een specialist.**

Het kan natuurlijk ook zijn dat je nergens last van hebt, je snel switcht en je lichaam alles gemakkelijk afvoert.

Je kunt van alles ervaren op het moment dat je gaat vasten of dingen aanpast aan je levensstijl. Laten we een aantal veelvoorkomende ongemakken bespreken.

Honger



Check eerst wat voor een soort honger het is. Is het fysiek echt iets nodig hebben of is het mentale honger?

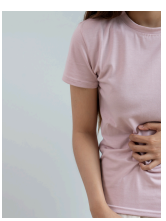
- **Wandelen** kan zorgen voor een versnelde switch, waardoor je sneller in de vetverbranding komt. Vanaf dat moment heb je voldoende energie.
- Verhogen van je **frequentie** kan helpen.
- Neem een korrel **Keltisch zout** en een glas water.
- Vul aan met **magnesium**. 100% natuurlijke magnesium.
- Eventueel een beetje **MCT-**olie toevoegen.

Beetje flauw, lichte hoofdpijn



- Kijk of Keltisch zout je kan helpen. Gewoon een korrel op je tong en vervolgens water.
- Neem rust.

Darmklachten



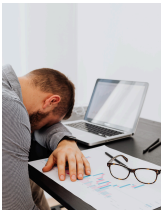
- Je bent **helemaal gezond bezig** en dan krijg je **constant last van je darmen**. Je darmen ervaren een disbalans, maar dit betekent niet dat dit een ongezonde balans is. Voordat je dingen aanpaste, hadden je darmen een balans. Of dit nu gezond of ongezond was, het was een balans. Nu komen ze in een nieuwe balans, een gezonde balans, maar voor je darmen voelt het heel eventjes als een disbalans. Gebruik probiotica, prebiotica en blijf je darmen resetten met vasten.

Vermoeidheid



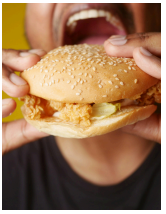
- Vermoeidheid tijdens het vasten heeft vaak te maken met je mitochondriën. Je mitochondriën pakken het systeem van vetverbranding nog niet goed op. Blijf veel variëren in lengtes van vasten, vermijd toxines, activeer autofagie en vul aan met omega-3, Q10, D3 en natuurlijke vitamine C.

Slecht slapen



- Je lichaam is hard aan het werk en veel heling vindt plaats in de nacht. Dit kan ervoor zorgen dat je niet zo lekker slaapt. Een powernap en aanvullen met nutriënten biedt uitkomst. Na het vasten heb je vaak minder slaap nodig, omdat je minder herstel nodig hebt. Top toch! Lekker opstaan en de ochtend voor jezelf pakken.

Cravings



- Cravings vertellen je vaak dat je een tekort aan mineralen hebt. **Chocolade cravings?** Magnesium roept je. **Zin in suikers of fastfood?** Het kunnen je darmen zijn, een dopaminedisbalans, insulineresistentie of een verminderde metabole flexibiliteit.

Te snel afvallen?

- Te snel afvallen? Voeg extra vetten toe.



Je kunt je dus soms echt een beetje minder voelen, maar zodra je metabool flexibel bent, nieuwe gewoonten en patronen hebt aangenomen en de energie gaat stromen, is dit niet meer het geval.

Vragen over supplementen om tekorten aan te vullen? Let me know. Ik denk graag met je mee, want dit is heel persoonlijk.



Vul het formulier in en je krijgt persoonlijk advies.

>> Formulier

Andere vragen? Ik hoor het graag.

Tot morgen



RECEPTENBOEKJE: Heb je deze recepten gezien? Frittata, scrambled eggs en de mango schotel. Eten hoeft niet ingewikkeld te zijn. Juist niet.



26

Vandaag begint je 36 uur

Vanavond om 17:00 begint je vast van 36 uur.

Heb jij die **keuze gemaakt?**

Als je deze keuze echt maakt, **dan maak je het vasten een stuk gemakkelijker.**
Geen andere optie meer.
36 uur later behoort eten weer tot de mogelijkheden.

Wat ga je tijdens het vasten doen?
Wat wil je tijdens het vasten bereiken?

Afhankelijk van je doel plan je hoe jouw vast eruit gaat zien.

'Ik wil zo snel mogelijk switchen naar de aanmaak van ketonen.'

- Dit kan je versnellen door vandaag je **koolhydraatinname al zo laag mogelijk te houden** en je dag morgen te beginnen met een moment van **bewegen**.

'Ik wil autofagie activeren.'

- Het is belangrijk dat je niks tot je neemt wat je uit een staat van vasten haalt. Alles wat je bloedsuiker verhoogt, haalt je uit een staat van vasten. **De basis is water.** Als je weet dat koffie, water met citroen, appelazijn of thee geen probleem zijn voor jou, dan kan je dit gebruiken. Je ketonen en glucose kan je goed meten, maar je kunt niet meten of autofagie geactiveerd is.

'Ik wil mij fijn en energiek voelen tijdens het vasten.'

- Zorg voor een **hoge frequentie** en **weinig stress**. Je energiek voelen is lastiger als je metabool nog niet zo flexibel bent. Je doel mag dan eerst zijn: het trainen van je metabole flexibiliteit om uiteindelijk met gemak te kunnen vasten. Ben je toch vermoeid, dan kan **Keltisch zeezout, MCT-olie** en **rust** nemen, je helpen.

'Ik wil mijn lichaam de middelen geven om alles uit het vasten te halen.'

- Het is belangrijk om je goed voor te bereiden op je vast vandaag en een planning te maken voor de **maaltijden** die je na je vast gaat gebruiken. Daarnaast is het belangrijk om aan te vullen met **supplementen**.



Gebruik supplementen die passen bij dat wat jij nodig hebt. Vragen? Let me know.

>> Formulier

Je vast breken

Je kunt je vast op een **vergelijkbare manier breken als bij de 24-uurs vast** die we hebben gedaan. Pas na 48 uur vasten vertraagt je spijsvertering en dan is het belangrijk om je lichaam weer geleidelijk te laten wennen aan vast voedsel.

- Het is mooi om je **darmen extra te ondersteunen** met een probiotica. Dit kan je doen met zuurkool of een supplement. Ik kies zelf het liefst voor beide, dan weet ik zeker dat mijn darmflora optimaal gevoed is.
- Wil je langer in **vetverbranding** blijven, kies dan voor bottenbouillon, een ketobom, bulletproof-koffie of een van de opties die we de afgelopen dagen hebben besproken.
- Je kunt ook werken aan meer **spieropbouw** en kiezen voor een maaltijd met meer eiwitten, zoals kwark, ei, vlees of een proteïneshake.

Als een 36 uur lekker begint te voelen is variëren in lengtes van vasten steeds makkelijker.

Als het goed is, heb je al een 24-uur gedaan en deze week doe je een 36-uurs vast. Deze twee vormen, naast 17 tot 19 uur vasten en af en toe niet vasten, geven je al een goede variatie. Door het kiezen van de juiste voeding rond het vasten, maak je het jezelf makkelijker.

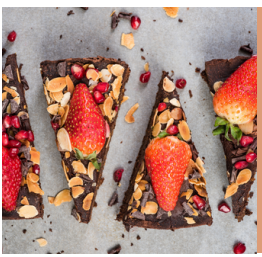


Wanneer je **metabool flexibel** bent, je **organen naar behoren functioneren**, je **relatie met eten gezond** is en je **hormonen in balans** zijn, dan wordt variëren steeds makkelijker. Dit kan je trainen met intermitterend vasten, het goed voeden van je lichaam en het ontlasten waar kan.

Variëren in lengtes van vasten is belangrijk, omdat je niet wil dat je lichaam aan een bepaald ritme **gewend raakt**. Het **resultaat vermindert,** omdat de helende prikkel steeds minder sterk wordt. Je lichaam kent het spelletje dan wel.

Voor **vrouwen** is het **hormonaal gezien** ook heel belangrijk om te vasten en te voeden in het ritme van je hormonen.

CODE pagina 186



In het programma Levensstijl & Hormonen gaan we aan de slag met het leven in het ritme van je hormonen.

>> Bekijk dit programma

Jij geeft je lichaam een **waanzinnig cadeau** door 36 uur niet te eten.

Je gaat je steeds **gezonder voelen** en dit maakt het maken van **gezonde keuzes makkelijker.**
Je zegt JA tegen een vast en vanaf dat moment is **vast voedsel geen optie meer**.
Je mag helemaal in het moment zakken en **kiezen voor de heling** van je lichaam en geest.
Na het vasten smaakt een maaltijd nog lekkerder.

Vanavond om 17:00 begint jouw vast.

Tot morgen

RECEPTENBOEKJE: Op een vastendag kan het handig zijn om voor de rest van het gezin alvast iets voor te bereiden. Dan kan jij tijdens de maaltijd even lekker iets voor jezelf doen. In het receptenboekje vind je een quiche.

27 3 minds en jouw vastendag

Vandaag is een **volledige vastendag.**
Je hebt een keuze: maak het een **magische** of een **zware dag.**

Jouw gedachten, emoties en woorden bepalen de flow van je dag.
Focus op dat wat jij wil vandaag.
Op een vastendag heb je tijd over en die momenten mag je helemaal aan jezelf besteden.

Fysiek gezien gaan er processen lopen en als je je wat slapjes voelt of hoofdpijn ervaart, dan kan je hier wat mee; daar hebben we het over gehad. Mentaal en emotioneel gezien kunnen er ook dingen gebeuren.

> “Al eeuwen staat vasten bekend als een ‘wondermiddel’.







Zorg voor **frequentieverhogende activiteiten**, want met een hoge frequentie is vasten stukken gemakkelijker. Maak tijd vrij voor jezelf en creëer leegte om dichter bij jezelf te komen. Zoek de stilte op en verleg je focus van voedsel naar de essentie van het leven. Opruimen en ordenen kunnen activiteiten zijn, als volledige stilte nog niet prettig voelt. Ga de natuur in, wandelen, of maak een warm bad voor jezelf. Dit zijn extra momenten, want op een vastendag kan je ook gewoon je verdere dagelijkse dingen doen.

> Je mag zakken van je hoofd naar je hart.
> Je mag volledig in je lichaam zakken en voelen.

Iedereen heeft drie breinen en als je **alle drie je breinen in evenwicht met elkaar laat samenwerken**, dan **kan je echt luisteren naar wat jij nodig hebt.** Doe jij waar je blij van wordt? Voel jij de energie vanuit je hart en zit je in de flow van je leven? Als je gaat vasten, dan wordt je lichaam schoner en kan de **energie beter stromen**. Obstructies verdwijnen, emoties komen vrij en je mag gaan voelen. Zijn er dingen die je **los mag laten** of voel je waar emoties vandaan komen? Vasten geeft je de ruimte om een laagje dieper te gaan.

'Sommige mensen vasten alsof ze nooit anders doen en andere komen dingen tegen van zichzelf die ze misschien nog nooit zo hebben ervaren.' Beide is helemaal oké.

- ✓ Je hoofdbrein
- ✓ Je hartbrein
- ✓ Je gut feeling

Je hebt 3 breinen



Je **hoofdbrein** is voor het analyseren en verwerken van informatie. Het geeft betekenis aan de dingen die je waarneemt en kan rationeel en creatief denken. **Hij schreeuwt het hardst** en lijkt soms niet stil te kunnen staan. Kennis, feiten en lange overpeinzingen. Het is heel belangrijk om hem af en toe te kalmeren en stil te zetten, zodat je **dat kleine signaal van je hart of gut** kunt oppakken.

Die komen vaak heel kort even tussendoor en dan gaat je brein er weer overheen. Vaak zijn dit angsten en beschermingsmechanismen, terwijl je hart en gut juist weten wat echt bij jou past.



Je **hartbrein** is je gevoelsintelligentie. Hier ontstaan waarden, verlangens en dromen die echt van jou zijn. Je hart is enorm krachtig en kan ook veel pijn doen, denk maar aan liefdesverdriet.



In je **gut** zit je intelligentie van identiteit en intuïtie. Deze **fluistert** nog meer bij de meeste mensen dan je hart. Leer je dit kennen, dan weet je wanneer je ernaar mag luisteren. *Kriebels, enthousiasme, een keiharde JA en verliefdheid.*

Het is echt een fantastische drie-eenheid.



Waar luister jij naar?

Misschien geef jij het advies ook wel is ‘volg je hart’ of ‘luister naar je gut feeling’.

Luister jij hier zelf naar?
Hoor jij het fluisteren van je hart of gut?
Ze schreeuwen niet zo hard als ons denkende brein.

Je mag vertrouwen op je hart en gut, dan ga je steeds meer doen wat echt van jou is.

Waar voel jij een JA, voordat je brein met allerlei voor- en nadelen komt?
Wat brengt jou enthousiasme en waar ligt je passie?

Als je dit volgt, dan kan je volgens mij alleen maar gelukkiger worden.

> Zoek vandaag eens de stilte op en voel wat jouw lichaam je allemaal vertelt.

Als **vasten nieuw** is en je nog niet zo metabool flexibel bent, dan **kan dit nog lastig zijn.**
Hoe beter je kunt switchen tussen de suiker- en vetverbranding met ketonen, **hoe dieper je kunt gaan.**

Alle drie je breinen staan met elkaar in verbinding

Alle drie je breinen staan met elkaar in verbinding en **versterken elkaar** of **brengen elkaar uit balans**. Hoe schoner en opgeruimder je bent, met zo min mogelijk obstructies en blokkades, fysiek en emotioneel, en los van beperkende overtuigingen, hoe beter je naar je lichaam met zijn drie breinen kunt gaan luisteren. Werken ze niet goed samen, dan ontstaat er stress en frustratie, innerlijke conflicten tussen gedachten, gevoelens en acties. Je volgt je dromen niet, vindt het moeilijk om beslissingen te nemen, saboteert jezelf en zit jezelf in de weg.

Vasten kan je helpen om **rust te brengen** in je lichaam en zo **ondersteunt het de samenwerking van je drie breinen**. Zeker als je een keer een langere vast doet, ga je dit intens ervaren. Programma Reset & Detox Your Body.

% CODE pagina 186

- ✓ Onrustige darmen (gut) betekenen een onrustig brein. Met 24 uur vasten begin je al met het resetten van je darmen en dat kan ontzettend veel rust brengen in je brein. Hierdoor kan je beter gaan luisteren naar wie jij echt bent.
- ✓ Met 24 uur vasten begint GABA te stijgen, wat zorgt voor rust en kalmte.
- ✓ Ondertussen geven ketonen je een zuivere, rustige en heldere brandstof. Altijd de energie van ketonen ervaren? Kies voor het programma Healthy ketogeen.

- ✓ Jij brengt je hormonen in balans, gifstoffen verdwijnen uit je lichaam en klachten en ongemakken lossen zich op.
- ✓ Autofagie zorgt voor het verjongen van je cellen en zo het vertragen van de veroudering.
- ✓ Je reset je immuunsysteem en stamcellen worden geregenereerd.
- ✓ Groeihormonen vermeerderen en zorgen voor een verbeterde vetverbranding, spieropbouw en spierbehoud.
- ✓ Als vrouw is het ook goed om af en toe niet te vasten, want onder andere progesteron kan wel wat gezonde koolhydraten gebruiken. Programma Levensstijl & hormonen.

CODE pagina 186

Vandaag 36 uur vasten.

Een cadeautje voor je lichaam en je drie breinen.

Wil je je hart wel volgen, maar komt je hoofdbrein met allerlei rationele redenen waarom je dit niet moet doen?
Alles is een keuze.

Laat dromen ontstaan, ga voelen wat echt belangrijk is en stuur die boodschap naar je hoofd.
Je hoofd mag nu met creatieve oplossingen komen en plannen maken, zodat jij je dromen kan naleven.
Je buik kan vervolgens gaan voelen of deze handelingen goed zijn en in actie komen.

Geniet van deze vastendag.

Morgen mag je je vast weer breken. **Heb je al een idee hoe je dat gaat doen?**

Tot morgen

Op het werk zeiden ze “Wat zie jij er belachelijk fit, gezond en rustig uit.” Dat vond ik toch opvallend. Super dankjewel.

28 Eerste maaltijd 6:00 of later

Wat een afsluiter van jouw 28-dagen challenge! Vandaag ga je na 36 uur je vast weer breken.

Hoe is het vasten gegaan?
Wat vond je ervan?
Wat ben je in jezelf **tegengekomen**?
Heb je nog **vragen**?

Let me know. Ik vind het heel leuk om van je te horen.



Je kunt natuurlijk ook langer vasten dan 36 uur, maar dan zijn er wel dingen waar je rekening mee mag houden.

Als je langer dan 48 uur vast, vertraagt je spijsvertering. Het is dan belangrijk om na het vasten je spijsvertering weer rustig te laten wennen aan vast voedsel. Doe dit echt rustig aan. Begin met probiotica, vervolgens iets van bottenbouillon en weer iets later gestoomde groenten en eiwitten. Je kunt ook een soepje nemen of wat fruit. Net wat voor jou goed voelt, maar kies voor kwaliteit en kleine porties. Kies een probiotica supplement voor je darmen en omega-3 en/of Q10 om je cellen extra te ondersteunen. Wil je hier meer over weten, dan mag je mij altijd even contacten

Er zitten natuurlijk **nog meer verschillen tussen de verschillende lengtes van vasten**. De 24 uur is gemakkelijk in te plannen en je hebt altijd het eetmoment in de avond om naartoe te leven. Bij een 36-uur sla je de avondmaaltijd over en dit biedt meer ruimte voor verdieping en loslaten, maar kan ook lastiger aanvoelen. Je kunt geen troost, verveling, afleiding of vermoeidheid onderdrukken met voedsel. Dit is een **hele mooie training om jezelf te ontdekken** en je **relatie met eten te verbeteren.**

Hoe heb je dat de afgelopen 36 uur ervaren?

Heb jij gekozen voor water of ook aangevuld met koffie of bulletproof koffie? Hoe heb je de uren beleefd waarop andere wel een maaltijd nuttigde? Is het gelukt om extra tijd voor jezelf in te plannen en helemaal in je vast te zakken? **Evalueer dit voor jezelf,** zodat je weet waar je een volgende keer op kunt focussen. Er is geen goed of fout, **het is jouw proces.**

Ga je richting de **72 uur vasten**, dan kan je dat op verschillende manieren doen. Je activeert nog meer processen en moet je spijsvertering weer rustig laten wennen aan vast voedsel na het vasten. Onderschat de opbouwfase niet, want tijdens deze fase vindt er nog steeds heling plaats.



Enkel water tijdens het vasten

Om het optimale uit het vasten te halen, zou ik bij meer dan 48 uur vasten enkel kiezen voor water. Het is alleen niet altijd makkelijk om in één keer alles los te laten. Het kan spannend voelen, onwennig zijn en veel onrust brengen. Is dit het geval, kies dan voor juicevasten of Fasting Mimicking. Je hebt dan nog wel momenten waarop je bezig kunt zijn met

voedsel, maar profiteert nog steeds van de fysieke effecten van vasten. Wat nu goed voelt, is de vast die voor jou nu gaat werken.

In het programma Reset & Detox Your Body gaan we 3 tot 5 dagen vasten. Ik neem je helemaal mee in het proces en je ontvangt menu's, recepten en heel veel tips en tools in video's. Je kunt kiezen uit watervasten, juicevasten of Fasting Mimicking. Inclusief WhatsApp-begeleiding.



CODE pagina 186

Is mijn vast verpest als ik hem verkeerd breek?

Deze vraag is mij geregeld gesteld en nee, je vast is niet verpest of verloren, maar het is wel minder ideaal.

Je hebt je lichaam tijdens de uren vasten sowieso de gelegenheid gegeven om te helen. Vervolgens kan je kiezen voor een kwalitatief goede maaltijd, zodat jij je systemen verder ondersteunt. Kies je voor het tegenovergestelde, zoals geraffineerde koolhydraten, suikers of bewerkte voeding, dan is het effect van je vast minder groot. Dit zijn producten die ontstekingen bevorderen en het is voeding voor je 'slechte' darmbacteriën.



Vergelijk het met eerst zwaar trainen en dan een chocoladetaart eten.
De training was goed, dat blijft, maar je zal minder resultaat boeken.

Dit is met vasten ook zo. Je helingsproces zal minder snel verlopen, maar het kan een keer gebeuren; dat heeft iedereen. Net als met alles heb je **het optimale** en **alles wat in die richting beweegt** vanaf waar je nu bent.

Als je alleen let op WANNEER je eet, dan kan je al fantastische resultaten boeken. Combineer je dit met WAT je eet, dan ga je voor het optimale resultaat.

Zorg in ieder geval dat je niet boos of gefrustreerd wordt.
Dit verlaagt je frequentie en dat heeft heel veel invloed op je gezondheid!

Vandaag mag je genieten na een vast van 36 uur.

Morgen gaan we de challenge afsluiten.

Tot morgen



RECEPTENBOEKJE: Soms heb je zin in iets lekkers, maar geen zin in e-nummers en toxines. In mijn ogen is dat ook niet lekker trouwens. Hoe meer kennis je opdoet en ervaring je hebt met natuurlijke voeding, hoe meer je voelt dat toxines je niet gaan helpen. En... dat er een hoop alternatieven zijn. Deze cheesecake bijvoorbeeld.



Afsluiting

Wauw, de 28 dagen zijn voorbij. Dagelijks heb je informatie ontvangen en je hebt veel kennis kunnen opdoen. Je hebt ervaren wat het is om 24 uur en 36 uur te vasten. Neem mee wat voor jou goed voelt en laat los wat nu niet voor jou is.

Hoe voel je je nu?

> Evalueer de afgelopen weken voor jezelf en voel wat het voor je heeft gedaan.

Vasten
Ga je vaker vasten?
Hoe is het nu met je vastentijd? Is die veranderd ten opzichte van voor deze 28 dagen?
Zijn er nog vragen die spelen?

Voeding
Welke dingen heb je direct aangepakt?
Kon je grote stappen zetten of is het vooral finetunen voor jou?
Ga je dingen verder optimaliseren als je kijkt naar je voedingspatroon?
Zijn er nog dingen waar je tegenaan loopt?

Beginsituatie
Heb je je beginsituatie al bekeken?
Zijn er dingen veranderd?

Wat neem je mee?
Wat laat je los?
Welke dingen spreken je wel aan, maar zijn voor nu nog een wens?

Hoe staat het met je lijst energiegevend en energievretend?
Zijn er al dingen verschoven?
Dingen verdwenen?
Dingen aan toegevoegd?

Evalueer het voor jezelf. Zorg dat je de dingen die je wil veranderen blijft herhalen tot het nieuwe gewoonten en patronen zijn. Blijf bedenken waarom je iets wil veranderen. Wat levert het je op?

Vrijheid, Joy & Wijsheid.



Ik vond het heel tof om mijn kennis op dit vlak met je te delen. Ik hoop dat je er veel aan hebt gehad. Het kan zijn dat je verder wil en je energie naar een nog hoger niveau wil tillen. **Ik wil je onderstaande programma's aanbieden met korting.**

Meer hulp nodig?
Korting voor jou

Programma: Reset & Detox Your Body
Dit is jouw Quick start naar een gezondere levensstijl. Tijdens deze 15-daagse reis ga jij je lichaam reinigen, resetten en helen.

Programma: Levensstijl & Hormonen
Dit programma is voor alle vrouwen die geven om hun lichaam. Tijdens deze reis leer jij leven in het ritme van je hormonen. Dit is de levensstijl die je hormonen in balans brengt.

Programma: Healthy Ketogeen
Dit programma is er voor iedereen die middels het ketogeen dieet en intermitterend vasten wil kiezen voor kwaliteit, gezondheid en een gezond gewicht, maar extra begeleiding kan gebruiken.

- Gebruik bij het afrekenen deze code: QPWJ97KB.

Met deze code krijg jij 50,- korting op één van de programma's.

‘Mijn **hormonale migraine is er gewoon niet meer.**’
‘Ik ben **16 kg afgevallen** en mijn energie is heel anders.’
‘Ik dacht dat ik honger zou hebben. Alles behalve dat!’
‘Wat een geweldige ervaring Kim. Ik heb een **nieuw normaal**.’
‘Ik ben **18 kg afgevallen**, het stopt niet na deze reis.’

Iedereen is uniek. Ik geef je de tools en jij bent de baas over jouw proces.

Hierbij wil ik de 28 dagen afsluiten.

Superbedankt dat je mee hebt gedaan. Als je nog vragen hebt of iets met mij wil delen, dan mag dat altijd. Ik vind het heel leuk om van je te horen.

Liefs, Kim



<< %

Kim

Plan je nog een 24 uur om je darmen te resetten, GABA te boosten of je testosteron even wat aandacht te geven?
Of een 36 uur om opgeslagen glucose en insuline op te ruimen en jezelf nog een extra 'vetburn' momentje te gunnen?

The secret of living well and longer is. Eat half, walk double, laugh triple and love without measure.

Liefs Kim



Thats Your Energy

https://thatsyourenergy.nl