

HANDIGE TIPS VOOR BIJ DE RECEPTEN



- Maak extra porties als je kookt en vries ze in. Zodoende heb je altijd een gezond maaltje klaarstaan, ook als je even wat minder energie hebt.
- Bereid bijvoorbeeld in het weekend voor een aantal dagen je voeding al voor. Je kunt gerust voor een aantal dagen voorkoken. Met het invriezen houdt je jouw voedingswaarde gewoon compleet. Ik kook of bak dan graag extra dingen, vooral snacks, zoals koekjes, pompoentaart of groentetaarten.
- Eet geen vulling, maar voedsel. Dat houdt in: voeding van hoge kwaliteit die rijk is aan voedingsstoffen. En vrij van toegevoegde kunstmatige zoet- makers, additieven en ongezonde vetten en natrium.
- Door thuis te koken, weet je zeker dat je gezinsleden en jij verse ingrediënten binnenkrijgen.
- Met de juiste voeding voor je body & mind zal jij er stralender uitzien, meer energie hebben en je mentaal en fysiek sterker voelen.
- Sla geen volledige maaltijden over, dus ontbijt, lunch en diner. Als je ergens iets wil skippen, skip dan tussendoortjes, die hebben we helemaal niet nodig.
- Leer etiketten lezen , alles waar meer dan drie ingrediënten op staan, is niet goed voor ons.
- Houd de buitenste paden aan in de supermarkt, skip binnenpaden, behalve voor toiletpapier en wasmiddel. Koop niks wits: wit brood, witte suiker, koekjes etc.
- Stop per direct met bewerkt voedsel, eerder las je al wat bewerkt voedsel inhoudt en hoe schadelijk het voor ons is.
- Zorg dat je iedere dag voldoende voedingsstoffen binnen krijgt.
- Wees je bewust van wat goede voeding met en voor je doet.
- Wees je bewust van wat slechte voeding met je doet; futloosheid, mentaal en fysiek meer klachten, depri gevoel, en nog veel meer.
- Eet minimaal 500-800 gram groenten perdag, het liefst nog meer.
- Hoe meer verzadigd je voeding met de juiste voedingsstoffen is, hoe minder cravings en snack-behoefte je hebt.
- Hoe gezonder je darmen, des te gezonder jouw hersenen en hoe beter ze presteren.
- Zin om te snacken? Snack gezond, check het gezonde snacklijstje achterin het boek
- Leer begrijpen welke voeding je hersenen hard nodig hebben en pas dit toe in je lifestyle.
- Hoe meer variatie voor je hersenen, hoe beter. Daarom zoveel mogelijk kleur op je bord, kies voor 3 soorten groenten in plaats van 1.
- Kies groenten en fruit uit het seizoen, je kunt hier op het platform een handig overzicht vinden welke groenten er uit welk seizoen komen.