



14. INTERNATIONAAL MODELLENWERK

HOE VOEDING JE HERSENEN EN DUS JE MINDSET EN STRESSNIVEAU BEÏNVLOEDT.

Je hersenen hebben voeding nodig, zoals ook je lichaam dat nodig heeft. We weten en voelen dat we een paar keer per dag moeten eten, we krijgen er energie van en het is (meestal) lekker. We weten ook dat we van bepaalde dingen niet te veel moeten nemen omdat ze bijvoorbeeld dik maken. Wat we niet zo goed weten is dat je met voeding invloed kunt uitoefenen op je mindset en stressniveau.

Alvast een paar vragen om op gang te komen:

- 1. Hoe vaak eet je iets uitsluitend omdat je het lekker vindt?*
- 2. Sta je er dan bij stil wat dat voedsel voor je hersencapaciteit doet?*
- 3. En wat het voor je energieniveau betekent?*
