

10 Simpele tips

1 drink voldoende water, lauw, niet steenkoud. Ongeveer 0.30 per kilo lichaamsgewicht. met een maximum van 2,5 liter. Water drinkt je NAAST alle andere drankjes die je dagelijks neemt. Start s morgen met een groot glas lauw water om je lever te helpen. Het voert de afvalstoffen af.

2 Vitamine C kunnen we niet zelf maken, maar hebben we hard nodig. Altijd, maar zeker in deze tijd. Minimaal 3000 mg per dag. Omdat via voeding binnen te krijgen lukt bijna niet. Je zou dan een kist sinaasappels moeten eten. Neem een natuurlijk supplement. En kies voor de niet zure vorm om darmproblemen te voorkomen. BV Ester C

3 Zorg goed voor je darmen!! Alle gezondheid begint in je darmen. Een goede darmflora schakelt virussen en schadelijke bacteriën uit. Eet prebiotisch voedsel. Vezels, groenten, fruit, noten, peulvruchten. Eet probiotische voeding. Gefermenteerde producten zijn TOP. een probiotica is nodig indien je medicijnen neemt die ook je goede darmbacteriën verstoren zoals antibiotica.

4 Eet zo vers mogelijk. Neem veel groente en minimaal 2 keer fruit per dag. Bij iedere maaltijd kun je groente nemen in de vorm van rauwkost, tomaten, komkommer, paprika of kiem groenten. Ook een groene smoothie is perfect om extra groenten binnen te krijgen,. Eet rauwe groenten, gestoomde groenten of gewokt. Koken is goed maar kook het niet te gaar. Dan zijn alle vitaminen er uit.....

5 Neem goede koolhydraten, geen slechte. Slechte koolhydraten vindt je in witte brood en pasta, alle fris en fruit drankjes, koekjes, snoepjes, snacks, kant en klaarmaaltijden etc. Kies voor volkoren brood en pasta, groenten en fruit. aardappelen en bonen etc. Slechte koolhydraten zorgen voor een schommelende bloedsuiker. je krijgt meer trek! En de kans op ontstekingen neemt toe.

6 Neem goede vetten. Onbewerkt! Om in te bakken kies je voor roomboter, kokosolie of een lichte olijfolie. Neem extra vierge olijfolie over je salades. Vetten hebben we nodig. Het is een bouwsteen van onze cellen. Ze transporteren de in vet oplosbare vitaminen A, D, E en K. Vetten zorgen voor een goede hormoonbalans en bovendien levert het ons energie.

7 Blijf bewegen!! Blijf in de buitenlucht. Snuif frisse lucht op en beweeg!! Bewegen is gezond! Licht is goed voor ons. voor de vitamine D.

8 Zorg voor voldoende slaap. In je slaap hersteld je lichaam van alle stress en drukte. Het is echt nodig minimaal 7 a 8 uur te slapen.

9 Drink gember thee. Gemakkelijk te maken van stukjes klein gesneden gember met kokend water. Het is super gezond! Versterkt je immuunsysteem en werkt tegen virus en andere infecties. Bovendien vol vitaminen . lekker met rauwe honing uit je eigen buurt! En een beetje citroensap voor de extra vitamine C

10. Vermijd stress! stress vreet al je vitaminen op en brengt je metabolisme ernstig in de war. Neem rust. Ben je gestrest van het nieuws?? Luister dan maar 1 keer per dag naar het nieuws. Dat is meer dan genoeg..

