



mooi! voeding

10 Orthomoleculaire voedingstips voor meer energie

1. Eet een regenboog aan groenten en fruit: Zorg voor een kleurrijke variëteit, aan groenten en fruit om een breed scala aan vitaminen, mineralen en antioxidanten binnen te krijgen.
2. Vermijd bewerkte voedingsmiddelen: Bewerkte voedingsmiddelen bevatten vaak toegevoegde suikers, ongezonde vetten en weinig voedingsstoffen. Kies voor onbewerkte, natuurlijke en biologische voedingsmiddelen.
3. Volwassen mensen zijn niet gemaakt om melk te drinken. Ook is yoghurt na de maaltijd een echte mineraalrover, zonde! Vermijd zoveel mogelijk melkproducten als yoghurt, kaas, kwark etc. Vervang yoghurt eventueel voor plantaardige opties.
4. Zorg voor voldoende eiwitten: Eiwitten zijn essentieel voor de opbouw en het herstel van weefsels. Kies voor magere eiwitten zoals kip, vis, eieren, en plantaardige bronnen zoals bonen en noten.
5. Eet minder omega-6 vetzuren en meer omega-3 vetzuren; Deze zijn te vinden in vette vis zoals zalm, lijnzaad en walnoten, zijn belangrijk voor de hartgezondheid en hersenfunctie.
6. Hydratatie: Drink voldoende water gedurende de dag, 2-3 liter. Hydratatie is cruciaal voor vrijwel alle lichaamsfuncties.
7. Probiotische voeding: Voedingsmiddelen zoals kombucha, kefir en zuurkool bevatten probiotica die de darmgezondheid ondersteunen (gefermenteerde voeding).
8. Beperk suikerinname en de snelle koolhydraten (brood, pasta, koekjes, snoep): Te veel suiker kan leiden tot ontstekingen en chronische ziektes. Gebruik natuurlijke zoetstoffen zoals honing of stevia met mate.

9. Micronutriënten: Zorg ervoor dat je voldoende vitaminen en mineralen binnenkrijgt, zoals vitamine D, magnesium en zink. Dit kan via voeding of supplementen indien nodig.
10. Eet drie maaltijden per dag met alle voedingsstoffen en voeg vooral ook de goede omega 3 en omega 9 vetzuren toe om je een verzadigd gevoel te geven, zodat je geen trek hebt in tussendoortjes.

Nog 1 bonustip...

11. Eet voldoende gezonde vetten; omega 3 vetzuren en omega 9 vetzuren. We zijn vroeger 'bang' gemaakt voor vet en denken nu dat we er dik van worden. Echter worden we dik van suiker en niet van vet! Als je maar de goede vetten neemt. We hebben de goede vetten juist heel erg nodig, vooral vrouwen, onze hormoonhuishouding/-omzetting werkt grotendeels op vetten; Heb je niet genoeg vetten dan kunnen hormonen niet goed worden omgezet of worden opgenomen, met veel vage klachten als gevolg, bijvoorbeeld minder energie! Wees dus niet bang voor de goede vetten!

Veel succes met het toepassen van de tips!

Liefs Ciska