



## Weekmenu en detox

Je krijgt vandaag het eerste weekmenu.

Want weet je nog wat het doel is van deze maand:

- afvallen

- of je gezonde leefstijl een extra boost geven door bv anders te gaan eten en drinken of door je lijf zo goed mogelijk in balans te krijgen en te houden.

Ik ben niet van de (crash)diëten waarbij je een korte periode heel apart gaat eten. De truc van een slanker lijf krijgen EN behouden, zit hem in het aanpassen van je eetpatroon. Dit vraagt in het begin waarschijnlijk een aanpassing in je manier van denken, in je manier van inrichten van je voorraadkast (waar al druk aan gewerkt wordt zag ik), maar het vraagt vooral in een verandering van het DOEN. Maar heb je de periode van omschakelen achter de rug, dan gaat t wennen en wordt het je tweede natuur.

**Een weekmenu kan je helpen om te veranderen van je eetpatroon.**

**De weekmenu's hebben we zodanig samengesteld dat:**

- je zodanig gaat eten dat je af kunt gaan afvallen

- dat je op een dag zowel koolhydraten, eiwitten als vetten binnenkrijgt.

Voor dat laatste verwijs ik je naar de bestanden: daar staat een overzicht van de goede koolhydraten, eiwitten en vetten) dat lijstje kan je eventueel bij je weekmenu stoppen. Want het geheim is dat je ECHT voedsel gaat eten. Eten waar je lijf geen last van heeft, maar waar het wat aan heeft. Dus geen pakjes, zakjes, bewerkte producten, maar natuurlijk voedsel. Want dan krijg je ook meer energie om je drukke dag aan te kunnen en dan is je lijf zodanig in balans dat het geen reservevetten gaat opslaan. Dat echte voedsel staat in de weekmenu's. Hoef je daar even niet over na te denken....

**Hoe werkt een weekmenu?**

Als je naar het weekmenu kijkt, zie je her en der een gele R. Dat betekent dat bij dat gerecht een recept bij de bestanden staat.

Elke dag begint al bij het opstaan. Het zou mooi zijn als het je lukt om dan een glas warm water met het sap van een 1/2 citroen te drinken. Dan schud je je stofwisseling alvast wakker. Om je tandglazuur te beschermen, kan je het met een rietje drinken. Als je daarna aan je ochtendritueel begint van opstaan, oprispen, aankleden enzovoort, kan je daarna je groentesap drinken. (dan zit er ongeveer 20 minuten tussen) Het zou heel mooi zijn om zo de dag te beginnen. Dan heb je je eerste portie groenten al binnen en kunnen de voedingsstoffen goed worden opgenomen. En als je dan even een kwartiertje kan wachten. dan kan je daarna beginnen aan je ontbijt.

Ik weet dat nu een aantal van jullie zich achter de oren krabben... als je dit niet gewend bent om te doen, kan dit even wenen zijn om zo op te staan. Probeer het gewoon, je kan elk moment starten met iets nieuws. En als het even niet lukt om het vol te houden, dan heb je elke dag weer de kans om het te gaan proberen... denk ik kleine stapjes vooruit....

De tussendoortjes zijn een optie en niet verplicht om te eten. Ze staan erbij om je te helpen wanneer je moeite hebt met het overbruggen van de tijd tussen de maaltijden in. En water drinken tussendoor mag altijd!

Natuurlijk kan je zelf een beetje stoeien met het weekmenu. Dagen met elkaar wisselen is geen enkel probleem. dat kan je zonder problemen doen. (bv de dinsdag wisselen met de vrijdag)

Als er een recept staat dat je niet aantrekkelijk vindt, kan je het vervangen door iets anders, maar kies dan wel iets vergelijkbaars. Voor de gevorderden onder ons: kijk welke voedingsstoffen het recept aanlevert (vet, eiwit, koolhydraat) en zoek een vervangend gerecht die dat ook heeft.

De aankomende week krijg je verdere achtergrond informatie over het eten, en waarom dat helpt bij afvallen. Vandaag krijg je alvast een heleboel documentjes:

- het weekmenu
- de bijbehorende recepten
- en diverse soorten boodschappenlijstjes

Heel veel succes ermee! Weer een stap in je gezonde begin van 2016....

