

Samenvatting Mei tot nu toe:

Met Mei begon het mooie weer, direct 26 graden, zon..

- Drink voldoende water
- Water leuk maken met fruit ijsklontjes
- Meloen en komkommer , dorstlessers en goede hydratanten
- Drinken en bloedvolume
- Snaaien dorst en hongergevoel (snaaibehefte)
- Snaaien en stress (wat geeft je stress oefening)
- Quinoamelk maken, eiwitrijk drankje (anti snaai)
- Eiwitrijk eten: het ei
- Eiwitrijk eten: gaan we verder mee

Moederdag kwam voorbij met een moederdagsmoothie

Je kreeg 3 weekmenu's (1 weekmenu met gezonde varianten van diverse populaire sausjes)

En een kortings actie bij de Ekonoom.nl

Better Event is geweest met een leuke meet and Greet

En even rust met pinksteren

Ondertussen verzamelen we verder leuke eetadresjes

En gast van deze maand is Thecla, expert in hormonen. Zij gaf je tot nu toe informatie over:

- Wat zijn hormonen? Welke belangrijke hormonen zijn er en wat doen ze?
- Gezonde voeding en hormoonbalans:
 - voorkomen bewerkte producten, transvetten en suiker
 - Wat kan helpen zijn: Selenium, pepermunt, jodium,
 - En voedingsmiddelen voor een goede nachtrust zijn:
 - Goede darmflora belangrijk
 - Ei, banaan, rijst, haver, noten, zaden, linzen, peulvruchten, vlees,kunnen helpen voor een goede nachtrust
 - Tegen rusteloze benen en kramp in de kuiten helpt: meer magnesium door Bonen, noten, cacao, dadels en avocado zijn allemaal goede magnesiumbronnen.
 - De beste manier om aan zink te komen is om heerlijke oesters te eten. Maar zonnebloempitten, pompoen, gember, noten en zaden bevatten ook veel zink.
- Stress en hormonen:
 - bijneruitputting of burn out
 - stijging bloeddruk
 - aankomen in gewicht
 - welke voedingsmiddelen vermijden bij stress
 - stress in je lijf door crashdieeten
 - herstellen na een crashdieet
- Snaaien en menstruatie