

Tekst 16 februari

Je voedingspatroon is dus van grote invloed op hoe fit je je voelt, maar ook de volgende zaken zijn onontbeerlijk voor een energiek lichaam en een scherpe geest:

- Haal dieper adem. Ons lichaam heeft zuurstof nodig om energie te produceren uit de koolhydraten die we eten. Helaas ademt het merendeel van de bevolking onbewust te oppervlakkig, waardoor we een hele hoop potentiële levenskracht laten liggen. Diep ademen zorgt niet alleen voor vitaliteit, het vermindert ook stress.
- Relax en haal de stress uit je lichaam. Het kost je lichaam behoorlijk wat energie om je spieren verkrampd en gespannen te houden. Iedere spier die verkrampd is, verbruikt kracht, B-vitamines, vitamine C, calcium en magnesium om in die gespannen toestand te kunnen blijven. Die vastzittende schouders of eeuwige frons kost je dus behoorlijk wat energie!
- Eet minder. Net zoals een Formule 1-raceauto z'n beste rondetijden rijdt wanneer de benzinetank bijna leeg is, heb jij ook de meeste energie wanneer je nog net geen honger hebt. Ga wanneer je honger begint te krijgen geen enorme hoeveelheden naar binnen werken, want dan is je lichaam te veel kracht kwijt aan verteren. Houd het licht en luchtig, dan rijdt je de hele dag door je beste tijden.
- Zoek de zon op. Zonder zonnebril twintig minuten in de zon zijn is al voldoende voor je lichaam om op een natuurlijke manier cortisol aan te maken. Cortisol is het stresshormoon dat ervoor zorgt dat je lichaam energie vrijmaakt om weerstand te kunnen bieden aan een stress-situatie. Het maakt je alert en actiever.
- Drink voldoende water. Een tekort aan water (2% verlies is al genoeg) merk je onmiddellijk aan je energiepeil. Een sloom gevoel, fysieke moeheid en een afnemend concentratievermogen zijn het gevolg. Veel mensen verwarren dit gevoel met honger en gaan op zoek naar iets te eten. Uitdroging zorgt er echter voor dat je voornamelijk naar simpele suikers verlangt. Deze situatie doet dus net zo weinig voor je dorst als het voor je lijn doet. Zorg dat je ieder uur een flink glas water drinkt (acht glazen over de dag verspreid is voldoende, tenzij je veel sport of zweet, dan heb je wellicht meer nodig).
- Maak het niet te laat. Je lever en galblaas doen hun beste werk -jou ontgiften- tussen ruwweg elf en drie uur 's nachts. Maar alleen als je ligt te slapen. Als je vaker veel later dan elf uur naar bed gaat, mis je deze belangrijke momenten waardoor afvalstoffen zich ophopen en jij je de volgende morgen (en op den duur continu) futlozer voelt dan nodig is.

Voor meer energie en vitaliteit eet je dus vaker, minder en verser, kruip je bijtijds onder de wol en beweeg je meer. Bij voorkeur bij daglicht en in de frisse buitenlucht!

