

5 Tips om je lijf te herstellen nadat je crash diëten hebt gevolgd

Tip 1: Je spijsvertering kan wel een opkikker gebruiken. Gelukkig zijn er een aantal kruiden die je spijsvertering weer een tandje harder laten werken. Kook ruimschoots met

- gember,
- peper,
- kurkuma,
- chilipeper,
- cayennepeper,
- paprika,
- ui,
- knoflook,
- mierikswortel

Tip 2 Drink daar een lekkere kop groene thee bij! Na het drinken van een lekkere kop groene thee zorgt catechine ervoor dat de stofwisseling enkele uren iets sneller werkt. Verwacht geen wonderen, maar alle beetjes helpen!

Tip 3 Valt het je ook op dat deze kruiden veelal “warme” kruiden zijn. Hoe meer je eet met een zogenoemd thermogeen effect des te meer calorieën om worden gezet in warmte in plaats van in vet. Dit werkt beter dan een crashdieet.

Tip 4: Klinkt misschien gek, koud douchen helpt het thermogeen effect ook te verhogen. Probeer koud na douchen in je systeem te krijgen. Bouw dit langzaam op. Begin een week met eerst je benen koud na te douchen, daarna ook je armen en zo kun je op een gegeven moment een minuutje helemaal onder de koude douche staan. Ik kan je vertellen, je bent meteen wakker en voelt je een stuk frisser en energiever!

Tip 5: Slaap je slank.

Wanneer je niet genoeg slaapt, kun je hormonaal snel uit balans raken. Als je heerlijk ligt te dromen gaat je lichaam vetcellen afbreken. Deze worden gebruikt om je immuunsysteem aan te sterken en om reparatieprocessen te leveren. Klinkt ideaal toch? Zorg er wel voor dat je minimaal 7 uur slaap pakt per nacht.