

## Gezond eten Volgens Amber Albarda:

We willen ons fijn voelen, we willen energie hebben om van alles te doen en we willen gezond zijn. Hoe meer je lijf in balans is, des te fijner loopt je stofwisseling en des te fijner voel je jezelf. Dan heb je weerstand, dan heb je energie, dan ben je vrij van allerlei klachten. Dan is je huid in conditie, zijn je nagels sterk en heb je stralend haar. Dan slaap je beter en voel je minder stress. Het kan zelfs uitmaken of je de toekomst zonnig in kan zien of niet.

Om dat te bereiken is het belangrijk dat je alleen eet en drinkt wat je lijf in balans houdt, waar je lijf wat aan heeft. Het heeft de juiste voedingsstoffen nodig en stoffen die je lijf helpen schoon houden. Om dat te bereiken moet je zien te voorkomen dat je eten of drinken in je mond stopt dat je lijf uit balans brengt.

Klinkt logisch toch?

Nou zo logisch is het blijkbaar niet. Want hoe komt het dan dat er zoveel mensen doodmoe zijn, en die energie niet meer opgeladen krijgen. En dat er heel veel mensen zijn met intolerantie en allergie problemen. En dat we met z'n allen steeds zwaarder worden met alle risico's van dien. Dat klinkt alles behalve in balans.

Gezond eten... wanneer is eten gezond?

Wat helpt je om je lijf in balans te brengen?

- Eet wat uit de natuur komt. Alleen ingrediënten van Moeder Natuur worden door je lijf herkend als voedsel. Hier is het op ingericht, en kan het mee uit de voeten. Dit betekent dat je lijf dan functioneert zoals het zou moeten. Het verbrandt goed, maakt energie voor je aan, beschermt je tegen virussen, doet aan gezonde celgroei etc.
- Eet daarom veel groenten, wel 300 gram per persoon per dag minimaal. Dit helpt je enorm bij het afvallen en vitaal voelen omdat het verzadigt en lekker veel bio-actieve stoffen bevat. Brood en vleeswaren hebben dit niet bijvoorbeeld. In tegendeel... Om minimaal 300g groenten per dag te bereiken is het goed om dat er aan te wennen groenten in al je maaltijden te verwerken. Is dat lastig? Welnee! Volg de komende recepten en je zult zien hoe simpel het is en hoe lekker bovendien.
- Eet je koolhydraten voornamelijk in groenten, en in mindere mate fruit en daarna pas bewerkte koolhydraten als granen en nog bewerkter, brood. Eet daarnaast ook voldoende gezonde vetten en gezonde eiwitten. Je hebt ze allemaal nodig, dus je zult zien dat al komende recepten een mooie balans hiervan zijn. En vooral niet teveel bewerkte koolhydraten bevatten.
- Als je lijf honger aangeeft, kan het ook zijn dat je water nodig hebt. Sowieso is water voor je lijf van levensbelang (een geen frisdranken of fruitsappen), dus drink er voldoende van. Vul 's Ochtends een (glazen) literfles en een halve literfles en drink dit gedurende de dag op.

Wat brengt je lijf juist in de war of put het uit?

- Bewerkt eten: kant en klaar maaltijden, fast food, eten gemaakt met pakjes en zakjes
- Witmeelproducten, witte rijst en pasta.
- Geraffineerde suiker
- Brood, gist en tarwe
- Koemelkproducten
- Teveel eten
- Te vaak hetzelfde eten

Maar deze producten zitten bijna overal in.... Hoe voorkom je dat je ze eet?

- Koop verse ingrediënten en zoveel mogelijk onbewerkte producten (een avocado heeft geen ingrediëntenlijst).
- Leer weer koken zonder pakjes en zakjes
- Zorg dat je recepten hebt die snel, lekker en gemakkelijk zijn, zoals hier 😊

Maar waarom doen we dat niet? Het vraagt van je dat je:

- Weer even bewuster met eten omgaat (geen zorgen, het wordt al snel weer een tweede natuur)
- Weer bewust gaan koken
- Weer weet wat dan de goede keuzes zijn en welke recepten daarbij passen
- Dat je anders gaat winkelen
- Dat je anders leert plannen (dit gaat binnenkort allebei automatisch)

Wist je dat voeding een enorme invloed heeft op ons welzijn en welbevinden? Je bent echt wat je eet, maar het lijkt wel of we een beetje de weg kwijt zijn. Wat is nu precies gezond?

Dit online programma gaat je helpen om daar zicht op te krijgen en om ook praktische handvatten te krijgen. Want je moet er allereerst iets over weten, en vervolgens moet je het ook nog in de praktijk brengen.... Dit gaan we allebei doen. En daarna volhouden en geïnspireerd blijven.

- Je hebt dus nodig: achtergrond kennis zodat je weet waar het goed voor is, recepten zodat je lekkere nieuwe ideeën krijgt en het niet allemaal zelf hoeft uit te zoeken en een weekschema/menu en feedback ter inspiratie.

Daar gaan we allemaal voor zorgen. Welkom in de groep en veel plezier!

Gezonde groeten,

Amber Albarda