



Tekst bij weekmenu 2

Ik plaats vandaag al het weekmenu voor de komende week.

Let zelf goed op dat je voldoende eten binnen krijgt. Het is niet de bedoeling om honger te lijden. Je mag bij de genoemde gerechten altijd zelf extra groente gerechtjes toevoegen of wat extra koolhydraten. (denk aan aardappel, zoete aardappel, zilvervliesrijst, Quinoa ed)En... het weekmenu is opgezet met een minimum aan brood.... eens kijken hoe dat bevalt.

Mocht je moe zijn, dat kwam deze week toch een paar keer langs, dan zijn hier nog wat tips:

Eet voldoende vers voedsel. Fruit, (rauwe) groenten, bonen, kiemen... Niet alleen zitten deze producten vol met de juiste voedingsstoffen die nodig zijn om energie te produceren, maar ook hun biologische beschikbaarheid is bijzonder groot. De voedingsstoffen worden onmiddellijk efficiënt verteerd en gebruikt.

Levend voedsel. Om je levend en actief te voelen moet je levende producten eten. Hiermee bedoel ik niet dat je je tanden in loslopend wild moet zetten, maar dat je voeding moet eten dat 'leven' bevat. Fruit en groenten dragen zonne-energie bij zich en dragen dit bij consumptie op jou over. Een pak pasta dat al maanden in de voorraadkast ligt zal weinig energie op je overdragen, dat is zogeheten 'dood' of 'levenloos' voedsel. Voorverpakt voedsel (pakjes en zakjes) met een houdbaarheidstermijn van een paar maanden (of zelfs jaren!) valt in dezelfde categorie. Eet je groenten en fruit rauw om de meeste energie te ervaren. In dit kader zijn verse, zelfbereide groentesapjes in de juicer enorm goed voor je. Instant energie!

Zorg dat je voldoende vitamine B binnenkrijgt. Volkoren en hele granen zoals zilvervliesrijst, havervlokken, gierst, boekweit en rogge zitten bomvol B-vitaminen. Het zijn deze vitaminen die grotendeels verantwoordelijk zijn voor een toename in je energieniveau. Naast je ongepelde granen kun je B-vitaminen ook bijslikken in de vorm van een vitamine B-complex. Zorg wel dat je daarnaast altijd een goede multivitamine inneemt want vitaminen zijn teamsporters.

Kiemen (de gekiemde zaden van peulvruchten, groenten of granen) bevatten dankzij het kiemproces extra veel voedingsstoffen. En hoe meer voedingsstoffen hoe meer energie.

Meer is minder. Eet 's ochtends tijdens het ontbijt en de vroege lunch meer dan je het tweede gedeelte van de dag doet. Een flink ontbijt van echt, natuurlijk voedsel doet meer voor je dan op dat moment op de lijn letten en 's avonds zwaar gaan tafelen.

Neem dagelijks een goede multivitamine met een multimineraal. Het menselijk lichaam draait oneindig veel beter (op alle fronten) wanneer het genoeg voedingsstoffen heeft om mee te werken. Dit is de zogeheten brandstof voor alle motortjes in je lichaam. Alhoewel voedingssupplementen nooit een vervanging voor gezond eten mogen zijn, kunnen ze je wel degelijk helpen in een maatschappij waar 80% van alle producten in een supermarkt bestaat uit voorverpakte en geraffineerde producten met een ellenlange houdbaarheidsdatum. Wereldwijd komen er maar liefst 200 nieuwe voedselinnovaties per dag bij. Voedsel dat niet geoogst, maar gemaakt is. Onze lichamen krijgen het hierdoor steeds moeilijker.

Zaken die een negatieve invloed op je energiepeil hebben:

- alcohol, cafeïne, nicotine, stimulerende drugs
- suiker of voedingsmiddelen met suiker of een verbastering daarvan (glucosestroop is ook suiker) als ingrediënt
- fabrieksvoedsel en alle andere bewerkte en geraffineerde producten
- te veel verzadigde vetten (en ook de transvetten en gehydrogeneerde vetten in koekjes, etc.)
- het overslaan van maaltijden
- stress, piekeren, agressie
- te weinig slaap of een slechte nachtrust
- een slechte spijsvertering waardoor je je voedingsstoffen niet goed opneemt
- infecties (verkoudheden en griep) waartegen je lichaam moet vechten waardoor het minder energie voor jou beschikbaar heeft
- allergieën

Hoewel **koffie en andere stimulerende middelen** je in eerste instantie een boost lijken te geven, laat cafeïne -samen met alle andere bovenstaande zaken- je juist versneld door je energievoorraad heen branden. Hoe meer koffie je drinkt, hoe meer je lichaam (en je geest) ongevoelig wordt voor z'n eigen stimulerende stoffen. Je lichaam moet die stoffen dus in steeds grotere hoeveelheden gaan aanmaken om het effect te kunnen voelen. Daarom werkt koffie (net als alle andere oppeppers) ook zo verslavend. Maar je bijnieren die deze stoffen aanmaken, raken op deze manier wel uitgeput. En dat is het moment dat jij je begint af te vragen waar je energie toch gebleven is.

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-vitaminen, 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!

Boodschapze

