

Wat is nou gezond?!*

Algemeen:

- Luister naar je gevoel!
- Adem halen is de grootste ontzuurder
- Elke dag minstens 30 minuten buiten in beweging zijn
- Liefst voor 23:00u gaan slapen
- Geen beeldscherm en eten na 20:00u

Niet gebruiken!

- Witte suiker
- Koolzuurhoudende dranken
- Margarine
- Light producten
- Halfvolle producten
- Zuivelproducten
- Keukenzout
- Smaakversterkers
- Kleurstoffen
- magnetron

Voeding:

- Vers en biologisch
- Uit seizoen en uit de streek
- Zorgvuldig kauwen
- Afwisseling, en maat houden
- 45% groenten en fruit
- 100 gram vlees of vis per dag is voldoende
- Rauw: alles met kiemkracht
- Warm eten, is voor verteerd, is meer energie!
- Soep is krachtbron

Beperk:

- Koffie
- Alcohol
- Chocolade
- Groene/zwarte thee

Genieten, rust en dankbaarheid zorgen voor een goede vertering van Alles wat we te verwerken krijgen....

Water: 6-8 glazen per dag:

- Vooral 's morgens warm, nooit gekoeld!
- Drink per 2 glazen
- Minimaal een uur voor of na de maaltijden

Extra/toevoegen:

- Zaden, pitten en noten
- (keltisch-) zeezout of Himalaya zout
- Kruiden: vooral kurkuma, gember, knoflook
- Zeewier en algen



Goede vetten: olijfolie, maisolie, sesamolie, raapzaadolie, notenoliën, lijnzaadolie, rijstkiemolie
Om te bakken: kokosolie of ghee (kenmerk: vloeibaar op lichaamstemperatuur)

Goede granen: bruine rijst, bruine gerst, boekweit, gierst, mais, spelt, amarant, quinoa, haver (van biologische oorsprong!)

Goede zuivel: Parmezaanse kaas, hüttenkäse, fêta, mozzarella, kwark, boerenkaas, roomboter, slagroom
Kenmerk: koud geproduceerd.

In plaats van melk: rijstmelk, amandelmelk, haverdrank, hazelnootmelk, kamelenmelk

* Belangrijk: kennis en ervaring zijn altijd in beweging... de hier genoemde adviezen zijn met de beste bedoelingen samengesteld. Voor het opvolgen of uitvoeren geldt altijd regel 1 "voelt het goed". Per persoon kunnen voedingsmiddelen een ander effect hebben. Raadpleeg bij twijfel een (natuur-)arts.