

Leefstijltips Overgang

Voeding Do's

1. Eet gevarieerd en zoveel mogelijk verse groenten, (500 gram per dag)
2. Kies bij voorkeur vaker broccoli, boerenkool en groene bladgroenten.
3. Eet regelmatig een biologisch ei
4. Kies biologisch vlees als je vlees eet
5. Kies zoveel mogelijk pure onbewerkte voeding
6. Drink voldoende water
7. Zoek uit welke voeding je moeilijker verteert en eet daar minder van (bv koemelk, tarwe, citrus)
8. Drink eens biologische groene thee (overdag)
9. Probeer saliethee als je last hebt van opvliegers

Voeding Don't s

1. Vermijd geraffineerde suikers, wit brood, witte paste, witte rijst;
2. Vermijd alcohol, of maximaal 2 glazen per WEEK
3. Pas op met koffie, scherpe kruiden zoals rode peper, gember, hot curry, rauwe knoflook bij hitte klachten
4. Vermijd olie van zaden zoals zonnebloem, pinda, saffloer.
5. Vermijd als het even kan plastic verpakkingen

Algemeen

1. Niet roken
2. Beweeg elke dag minimaal 30 minuten en train regelmatig je spieren
3. Ontspan voldoende, vermijd stress
4. Kies verantwoorde verzorgingsproducten zonder hormoonverstoorders (denk aan lippenstift en crèmes)
4. Houd eenzelfde slaapritme aan,, slaap 7-8 uur per nacht.