8 tips voor gezonde voeding

LEEFSTIJLCOACH ELLY BUURSEMA

Inhoud

03 De ingewikkelde wereld van voedsel

04 Waar bestaat gezonde voeding uit?

05 De eerste stappen naar gezonde voeding

Hoi!!

Ik merk dat ik me vaak irriteer als ik discussies hoor over voeding.
Of van die vaste overtuigingen die iemand laat horen waarom je echt voor dit dieet moet kiezen. Koolhydraatarm, het vastendieet, Sonja Bakker, maaltijdvervangers, Keto dieet, Paleo leefstijl. 8 weken flink op dieet, streng zijn voor jezelf, weinig eten en je vaak ook nog rot voelen. 8 weken verder, kilo's afgevallen en wat gebeurt er na die 8 weken?
Hoe ziet jouw eetpatroon eruit na die 8 weken? Hoe lang zou het duren voordat je je kilo's er weer aan gegeten hebt? Of je weer moe voelt omdat je toch weer voor de bijl ging door in je oude eetpatroon te vervallen.
Ik heb vooral moeite met "dit mag je niet eten", "dit is niet goed voedsel etc" "Dit is niet goed zo'. Wat doet dit met je zelfvertrouwen? Het groeit niet, dat weet ik zeker. Ik wil je meegeven: vertrouw op jezelf.
Op de signalen die jouw lichaam je geeft. Leer weer voelen welk eten goed voelt voor jouw lichaam.
Heb jij op dit moment zin in patat? Kies er dan voor en geniet ervan! Kies daarna weer voor gezonder voedsel. Alles met mate. 80%-20%

Het gaat erom dat je je bewust wordt van wat je eet, hoeveel je eet en hoe je lichaam hierop reageert. Van daaruit ga je kijken wat goed voelt, wat bij je past, wat je nodig hebt enzovoort. Dit resulteert uiteindelijk in een eetpatroon waar jij je prettig bij voelt, waarbij je weet wat je eet, weet waarom je voor deze keuze kiest, waar jij je goed bij voelt, alsook wat goed voor jou lichaam is.

Ben je zoekende in de wereld van voedsel, ga aan de slag met deze 8 tips en voel of dit iets voor jou en je lichaam is.

Liefs,
Elly Buursema

Gezonde voeding

Waar bestaat gezonde voeding eigenlijk uit?

Over het algemeen zou je voeding moeten bestaan uit:

- Minimaal 300- 500 gram groente
- Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, bruine bonen
- Zaden en noten
- Een beetje fruit, altijd gemixt met eiwitten, groente en gezonde vetten
- Quinoa, boekweit, glutenvrije havermout
- Gezonde vetten zoals extra vierge olijfolie, kokosboter en roomboter
- Proteïne als vis, biologisch gevogelte en soms biefstuk

De eerste stappen naar gezonde voeding

Stap 1:

Probeer bij elke maaltijd groente te eten. Drink meer groente smoothies met een klein beetje fruit.

Stap 2:

Kauw je eten goed. Besteed er tijd aan. Het kauwen zorgt er voor dat je genoeg enzymen aanmaakt. Wanneer je lang en met aandacht kauwt, ben je langer bezig met je maaltijd. Op die manier krijgen je hersenen de tijd om een verzadigingshormoon aan te maken. Dit kost ongeveer 15 tot 20 minuten vanaf je eerste hap. Als je langzaam eet en goed kauwt, krijgen je hersenen dus voldoende tijd en eet je ook automatisch niet te veel.

Rode en blauwe bosvruchten

Bosbessen, blauwe bessen, frambozen en cranberry's: dit is het zoete fruit die ik het allerlekkerste vind. Ze zitten vol met ontstekingsremmers en infectiebestrijders. Ze beschermen daardoor je hart- en bloedvaten en kunnen je bloeddruk verlagen. Superfood!

De eerste stappen naar gezonde voeding

Stap 3

Drink minimaal 2 liter water. Genoeg water drinken zorgt voor een optimale werking van je organen. Als je voldoende drinkt is je bloed dun genoeg om goed te kunnen stromen. En hoe beter het stroomt, des te beter is je lichaam in staat voedingsstoffen en afvalstoffen te transporteren.

Stap 4

Voeg meer eiwitten toe aan je voeding. Het voordeel van eiwitrijke voeding is dat je geen hongergevoel krijgt. Eiwitten geven een verzadigd gevoel, meer dan koolhydraten en vetten.

Avocado's

Dit is een van mijn favoriete fruit en gelukkig ook een van de meest voedzame soorten. Avocado's zitten vol met belangrijke vitamines B,K en E. Ook bevatten ze vezels en zijn rijk aan omega 9 vetzuren die ontstekingen verlagen en dus goed zijn voor je hart- en bloedvaten, cholesterol maar ook je huid en ogen.

De eerste stappen naar gezonde voeding

Stap 5

Het eten van zoetigheid geeft een goed gevoel. Er zijn gezondere manieren om jezelf dit goede gevoel te geven. Denk aan voedingsmiddelen die tryptofaan bevatten. Tryptofaan wordt in je lichaam omgezet in serotonine en melatonine. Melatonine staat bekend om zijn essentiële functie om te kunnen slapen. Serotonine wordt ook wel het gelukshormoon genoemd en speelt een belangrijke rol in je hersenen om je happy te kunnen voelen. Serotonine en melatonine heb je samen nodig om te kunnen slapen. Voedingsmiddelen die tryptofaan bevatten zijn zonnebloempitten, haver, boekweit, bananen en blauwe bessen.

Stap 6

Eet voeding dat bestaat uit 2 a 4 ingrediënten. Meer niet. Je merkt dat je dan 80% van de voedingsmiddelen in de winkel voorbij loopt.

Kletskoppen:

Ingrediënten

- 50 gram (grof) gehakte amandelen
- 100 gram biologische roomboter
- 100 gram palmsuiker
- 75 gram kastanjemeel (kan ook met boekweit of amandelmeel)
- Snuf zout

De eerste stappen naar gezonde voeding

Stap 7

Wees niet bang voor gezonde vetten. Eet ze!
Gezonde vetten staan aan de basis van je hormonale gezondheid, je lichaam heeft ze nodig om voldoende hormonen te kunnen aanmaken. Denk aan o.a noten, zaden, olijven, avocado's, wild gevangen vette vis.

Stap 8

Gebruik veel kruiden en specerijen.
Er zijn veel ongelofelijk gezonde kruiden en specerijen te vinden. Gember en kurkuma bijvoorbeeld, hebben krachtige ontstekingsremmende en antioxidante effecten, wat verschillende gunstige resultaten oplevert voor de gezondheid.

Magnesium:
Door ons veranderende eetpatroon én een veranderde levensstijl hebben steeds meer mensen last van magnesiumtekort.

Een magnesiumtekort kan een negatieve invloed hebben op je gemoedstoestand, geheugen, concentratievermogen en leerprestaties. Ook kan een magnesium tekort ervoor zorgen dat je lichaam niet helemaal tot rust kan komen waardoor je 's nachts niet doorslaapt en regelmatig wakker wordt.

Elly Buursema

LEEFSTIJLCOACH

"Voor je lichaam zorgen is een investering.
Je krijgt er iets voor terug wat onbetaalbaar is'.

Heb je vragen of wil je samen aan de slag, neem gerust contact met mij op.

www.ellyleefstijlcoaching.nl