

10 tips om je eetpatroon te verbeteren



**Niet fit en zelfs ongezond? Grote kans dat jouw eetgewoonten daar debet aan zijn.
Pas met deze 10 tips + 1 je eetpatroon aan en voel je in no-time topfit engezond!**

Tip 1: maak een eetdagboek

Vaak weet je niet precies wat je op een dag eet. Houd daarom een week lang bij wat je binnenkrijgt. Schrijf een week lang alles op wat je eet. Zo heb je snel een duidelijk overzicht van waar jouw valkuilen liggen.

Tip 2: neem de tijd voor je maaltijd

Eet je wel eens haastig wat in het openbaar vervoer of achter je laptop? Niet meer doen! Zorg dat je bewust eet. Je voelt je dan meer bevredigd en verzadigd, waardoor je minder snel zin hebt in nieuw eten

Tip 3: eet geen light- producten

Light- producten zijn niet gezonder dan normale producten. Ze bevatten vaak andere stofjes die niet goed voor je zijn. Het is meestal gezonder om de porties aan te passen van de 'normale' producten.

Tip 4: eet niet te veel suikers

Te veel suikers zijn slecht voor je gezondheid. Je lichaam gebruikt veel energie om suikers te verwerken. Kijk eens op de verpakking voor je iets koopt. Staat er een ingrediënt op dat eindigt op 'ose' zoals glucose, koop het dan niet.

Tip 5: eet van kleinere borden

Een kleiner bord ziet er al snel vol uit. Dit geeft je psychologisch het gevoel dat je een grote portie eet.

Tip 6: ontbijt altijd

Ontbijten is gezond. Als je je ontbijt overslaat begint je lichaam aan je reserves. Als je later op de dag pas begint met eten, neemt je lichaam zoveel mogelijk uit het product op in het lichaam. Hierdoor word je sneller dik.

Tip 7: eet kleurrijke voeding

Zorg dat je bord met eten er kleurrijk uitziet. Denk bijvoorbeeld aan een salade met rode tomaat, groene sla en gele paprika. Veel kleurrijker dan een bord patat met een kaassoufflé. De kleuren geven aan dat er anti-oxidanten in de groenten zitten die goed voor je gezondheid zijn. Wel goed opletten, want dit geldt natuurlijk niet voor voeding met toegevoegde kleurstoffen.

Tip 8: eet niet voor je gaat slapen

Je kunt het best twee uur voor je gaat slapen geen producten met verzadigde vetten en snelle, suikerrijke koolhydraten meer eten. In de avond verteert je lichaam veel minder.

Tip 9: eet alleen als je honger hebt

Vraag voor je iets gaat eten af of je echt honger hebt (of die 8 kilo bacteriën!). . Veel mensen eten onnodig uit verveling of als beloning.

Tip 10: kies voor vis in plaats van vlees

Vis is een stuk gezonder dan vlees. Het vermindert de kans op hart- en vaatziekten en bevat meestal veel minder calorieën dan vlees. Kies voor vis zoals makreel, haring of zalm. Met bonen en B12 kan ook wanneer je niet zeker over de oorsprong van je visje bent.

Tip 11: informeer je en wees creatief in toepassingen en combinaties van kruiden

Op deze website vindt je documentatie over de kruiden die je van je kwaal kunnen af helpen:

<http://www.motherherbs.com/antirheumatic.html>

Je kunt altijd op mijn gratis advies rekenen wanneer je Sunrider als onderhoudsdosis in je dagelijkse voedingspatroon een plaats geeft. Sunrider heeft pasklare formules die al 5000 jaar op de proef zijn gesteld, dus 100% veilig zijn en dat is een hele geruststelling!