

## Voedingsadvies

### Center4InnerBalance

Voeding is een van de belangrijkste bronnen van energie in ons leven.

Wij zijn energie en de voeding die we gebruiken bepaald voor een groot deel ons welbevinden.

Daarom dit voedingsadvies om energieke en gezonder in het leven te staan.

- Drink regelmatig gedurende de dag.  
Water is een van de gezondste bronnen om vloeistof binnen te krijgen en bovendien voert het afvalstoffen uit ons lichaam af via de nieren, ontlasting en transpiratie. 1,5 liter per dag houdt ons lichaam gezond en schoon. Kraanwater kan gefilterd worden in bv de Brita waterkan en is veel milieuvriendelijker en gezonder dan flessen water uit de supermarkt. Drink koffie en thee met mate.  
Kruidenthee is heel gezond en te gebruiken voor heel veel kwaaltjes.  
Bij zware lichamelijke inspanning is drinken heel belangrijk om uitdroging te voorkomen. Vermijd frisdranken, ze maken dik en zijn heel ongezond. Een goede oplossing is puur natuurlijk sap of siroop. Ook lekker om waterijsjes mee te maken!
- Drinken tijdens de maaltijd is af te raden omdat dit de maagzuurproductie doet afnemen wat niet bevorderlijk is voor onze spijsvertering en opname van voedingsstoffen in ons lichaam. Drink een half uur voor of na de maaltijd!
- Eet regelmatig gedurende de dag, ongeveer 5 keer. Let op wat je eet!  
Steeds meer komt uit onderzoeken naar boven dat granen ongezond zijn. Het is niet het graan maar de bewerking ervan. Dit geldt voor bijna alle levensmiddelen.  
Een gezonde oplossing is biologische en natuurlijke voeding: vlees, vis, gevogelte, eieren, kaas, melk, roomboter, yoghurt, zelfs natuurlijke snoep is te koop.  
Deze producten bevatten alleen natuurlijke bestanddelen en geen ziekmakende toevoegingen.
- Lees eerst de verpakking en let op e-nummers, conserveringsmiddelen, smaak- en zoetstof, kleurmiddelen, glansmiddelen. Dit zijn allemaal ziekmakers. Ze zorgen voor ernstig overgewicht als er teveel van wordt gebruikt, zeker bij kinderen. Ook diabetes, ADHD, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk zijn welvaartsziekten. Lightproducten kunnen zelfs kanker veroorzaken.
- Witte suiker is bewerkt en schadelijk voor hart -en bloedvaten, lever, nieren en diabetes. Neem ongeraffineerde rietsuiker, Stevia, palmsuiker of bio / natuurlijke honing.
- Keukenzout kan vervangen worden door zeezout, wat veel gezonder en onbewerkt is, maar wees matig met zout!
- Vermijd producten waar gist in zit. Gist is zeer schadelijk voor ons lichaam, zeker bij voedselintolerantie en allergieën. Gist en schimmels worden gevoed door suikers, koolhydraten en veroorzaken ernstige lichamelijke klachten/ziekten. Gistproducten zijn

alcoholische dranken, brood en gist wordt versterkt door citrusvruchten.  
Gezonde en natuurlijke vervangers zijn natriumbicarbonaat en wijnsteenzuur.

- Gebruik voor het bereiden van warme maaltijden roomboter, ghee of kokosolie. Margarine of andere bakproducten bevatten veel synthetische ingrediënten die onnatuurlijk en ziekmakend zijn. Dit geldt ook voor de boter op de boterham, gebruik biologische roomboter waar je evt. zelf gekweekte kruiden aan toevoegt! Voor salades en koude maaltijden is olijfolie heel gezond.
- Fruit is gezond doch neem niet meer dan 4 stuks fruit per dag. Teveel fructose / fructose is overbelastend voor onze lever. Eet het liefst seizoensfruit uit de regio!  
Eet nooit fruit in combinatie met andere voedingsmiddelen, dat veroorzaakt gisting in het lichaam.
- Verse groente is gezond en ook dagelijks aan te bevelen bij de warme maaltijd.  
Neem seizoensgroente, dat geldt ook voor fruit, want deze bevatten de meeste vitamines en mineralen die we nodig hebben voor een goede gezondheid. Kunstmatig gekweekte groenten en fruit bevatten maar weinig tot geen gezonde toevoegingen zoals vitamines en mineralen. Maak een keer een bezoekje aan een boer in de regio of de markt.
- Veel mensen hebben een glutenallergie of lactose allergie.  
Gezonde vervangers voor gluten zijn voedingsmiddelen op basis van eieren, noten of soja.  
Spelt brood is gemaakt van gezonder graan, dus gezonder als supermarktbrood. Bio-haveremout is een goede en broodvervanger en bevat heel veel magnesium.  
Dat geldt ook voor lactose allergieën. Laat alle melkproducten weg en gebruik evt. producten op basis van soja.
- Pasta's worden grotendeels gemaakt op basis van granen doch er zijn steeds meer pasta's te koop op basis van eieren, rijst, mais of glutenvrij. Deze zijn beter verteerbaarder en gezonder bij overgevoeligheden!
- Gezonde tussendoortjes:  
Pure chocolade, noten, rozijntjes, gedroogd fruit, fruit/groenten, koekjes op basis van honing en noten, zaden of yoghurt. Op internet zijn heel veel recepten te vinden voor gezonde tussendoortjes.
- Raw-food, powerfood en superfood komen steeds meer onder de aandacht. Deze voeding bevat heel veel vitamines en mineralen en is onbewerkt en biologisch. Rawfood en superfood vind je terug in de oervoeding en paleodieet. Deze voeding voorziet ons van pure levensenergie. Een paar voorbeelden zijn Quinoa, hennepzaad, vele soorten bessen en cacao.
- Door de verandering van voeding kan het nodig zijn voedingssupplementen te gebruiken.  
Een natuurlijke vitamine C1000 geeft energie en zorgt voor een goede afweer tegen ziekten.  
Verder een natuurlijke multivitamine die het lichaam voorziet van voldoende mineralen en

vitamines die vaak ontbreken in onze huidige voeding.

Vitamines en mineralen zijn de bouwstenen van een gezond lichaam en energiek leven!

- Algemene tip voor een goede gezondheid! Vaak eten we combinaties die niet gezond zijn omdat de combinatie tegenovergesteld werkt en voeding niet goed verteerd wordt en gaat gisten.
  - Gebruik geen vocht bij het eten.
  - Combineer fruit nooit met andere voedsel.
  - Combineer zetmeel nooit met eiwitten.

#### TIPS VOOR EEN DAGMENU:

Begin de dag met fruit, biologische yoghurt of zelfgemaakt brood op basis van eieren, noten en gedroogd fruit of groente.

Havermout.

Neem nooit yoghurt en fruit samen, dat is niet goed voor ons lichaam!

\*

Drink tussen de maaltijden genoeg water, thee of 1 kopje koffie.

\*

Neem rond een uur of 10 fruit, een cracker of sla.

\*

Lunch:

soep, salade of bv. zelfgemaakt kokosbrood.

\*

Neem rond een uur of 3 weer fruit of een gezond tussendoortje.

\*

Diner:

Pasta op basis van eieren, rijst, biologisch vlees, vis of gevogelte en groente.

\*

'S avonds bv. fruit, een gezond tussendoortje als afsluiting van de dag.

Eet niet meer na 20.00 uur, dat is te zwaar voor onze spijsvertering.

\*

- Door regelmatig te eten en drinken hoeft ons lichaam geen voedingsstoffen op te slaan in de vorm van vet. Het lichaam weet dat het altijd gevoed wordt bij hongergevoelens en het gevolg is, afvallen!  
Lijnen heeft totaal geen zin omdat het tegenovergestelde vaak waarheid wordt.  
Daarentegen ongeveer 5 keer per dag gezond eten brengt ons naar ons ideale persoonlijke gewicht en geeft ons energie en een goede gezondheid.
- Neem de tijd voor het nuttigen van voeding.  
Stress is een belangrijke factor in het leven van veel mensen. Stress veroorzaakt ziekten dus het is belangrijk om rustig te eten/drinken.

Kauw de voeding goed, geniet van de smaken van de voeding, Be Mindful, als je eet, nuttig de voeding dan zonder afleiding van tv, de krant etc. Op die wijze programmeer je jezelf met het feit dat "gezonde voeding noodzakelijk is voor een gezond leven".

Op het moment dat je eet, voed je jezelf met een goede gezondheid.

Voeding vindt dan niet alleen plaats middels voedingsstoffen die het lichaam binnen gaan doch ook met gezonde en voedende gedachten!

- **BELANGRIJK:**

*Goede en gezonde voeding verzielt het lichaam van de energie om de "grote schoonmaak" in ons lichaam te kunnen doorstaan.*

*Ontgiftingsverschijnselen zijn een positief signaal en geeft aan dat we op de juiste weg zitten, deze verschijnselen duren maar een paar dagen, dus volhouden!*

Marjo van Weenen, paramedisch natuurgeneeskundig therapeut

Veeweg 10, 6365 CV Schinnen

046-4430665 / 06-41857720

[www.center4innerbalance.net](http://www.center4innerbalance.net)

Copyright Center4InnerBalance.

Wilt u de materialen van mijn website gebruiken voor eigen doeleinden vraag dan toestemming:

[m.van.weenen@home.nl](mailto:m.van.weenen@home.nl)



Center 4 InnerBalance