

# INGRID VD BOGAERT

## A happy healthy life

46 tips en weetjes voor een gezond lichaam en gezonde geest.



### Voeding

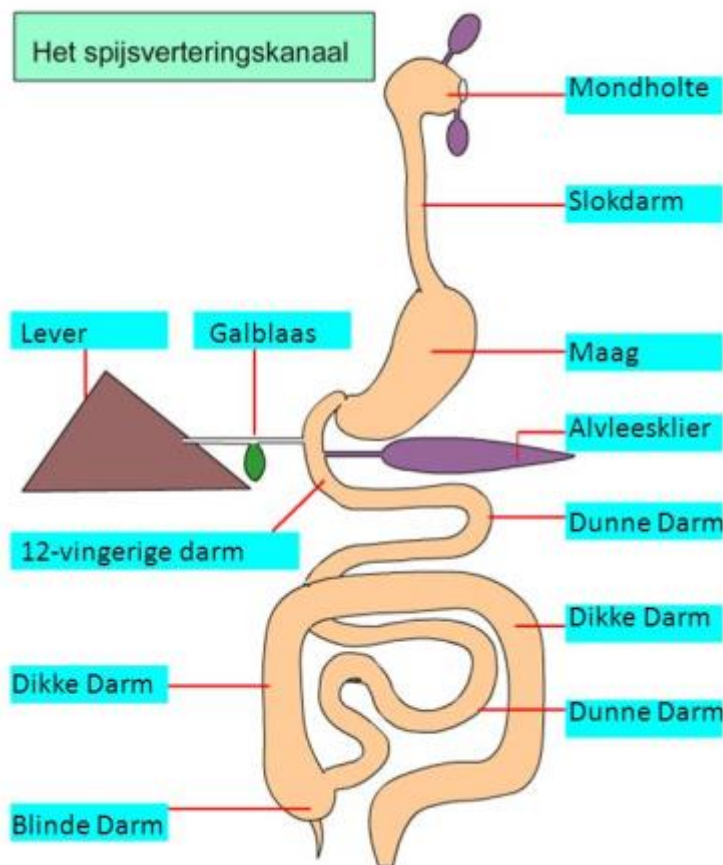
- 1 Drink in de ochtend  $\frac{3}{4}$  liter water direct uit bed.
- 2 Drink water met het sap van een uitgeknepen citroen erin.
- 3 Een gezonde smoothie maak je met bladgroente 50 gram, zuur fruit 1 stuks of handje bessen, avocado (1 kleintje of halve grote) en een beetje havermout (gesloten handpalm). Zo blijft de bloedsuiker stabiel.



# INGRID VD BOGAERT

## A happy healthy life

4 De darm is de poort voor essentiële voedingsstoffen naar alle cellen in ons lichaam ook in onze hersenen, zorg ervoor dat je darmen optimaal werken, dit doe je o.a. door genoeg water te drinken, veel groente en probeer zo weinig mogelijk producten met gluten (o.a. tarwe) en melkproducten te eten. Rood vlees is vrij zwaar voor de darmen, varieer voldoende met gevogelte en vis zodat je dit niet dagelijks binnen krijgt.



5 vezels haal je uit groente en gezonde koolhydraten zoals boekweit en havermout. Niet uit alleen volkoren en tarwe boterhammen.

6 Calcium haal je uit je groenten, niet uit melk, melk verzuurt het lichaam en onttrekt juist calcium uit de botten.

# INGRID VD BOGAERT

*A happy healthy life*

7 Wanneer je ervoor kiest om geen brood meer te eten krijg je ook automatisch minder jodium binnen, zorg ervoor dat je genoeg jodium binnen krijgt door het eten van wit vis, zeekraal, kelp noedels en o.a. schelp/schaaldieren.



8 Veel zoet fruit eten is belastend voor de lever. Je krijgt al snel teveel suikers binnen door zoet fruit te eten waardoor ook de bloedsuikerspiegel ontregeld wordt. Teveel pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel zorgen voor eetbuien.

9 Drink maximaal 2 bakjes koffie per dag. Darmen, bloedsuikerspiegel en o.a. het endorfine systeem worden hier teveel door belast. Krijg je niet meer hetzelfde resultaat na 2 bakjes koffie qua energie bedenk dan dat je lichaam niet meer koffie nodig heeft maar juist minder.

10 Afvallen, aankomen, energie verbeteren doe je door bewuster te worden van wat je eet en kennis opdoen van wat je niet weet. Makkelijk gezegd maar de voedingsmiddelen industrie misleid ons door grote teksten te gebruiken

# INGRID VD BOGAERT

## A happy healthy life

waardoor wij denken dat het gezond is, niets is minder waar. Onze voeding zit tegenwoordig vol met chemische e nummers om de smaak te beïnvloeden zodat wij er meer van eten en dus kopen. E621 is een smaakversterker die je beter kunt mijden.



11 0% vet is 100% suiker. Wat ik hiermee bedoel is wanneer er vet wordt uitgehaald word er suiker toegevoegd. Het is water naar de zee dragen of dweilen met de kraan open.

12 We hebben gezonde vetten hard nodig dus vetarm eten is niet aan te raden. Vetten zoals in friet, chocolade onder de 78% cacao, koekjes, saucijzenbroodjes, ham/kaas broodjes en o.a. gefrituurde snacks zijn de vetten die we beter kunnen vermijden.

13 Vetten uit avocado, olijfolie, chia zaad, roomboter, kokosolie en o.a. noten zijn de vetten die we hard nodig hebben.

# INGRID VD BOGAERT

## *A happy healthy life*

14 Eet i.p.v. margarine echte roomboter, ton's fris zuur mayonaise of kokosolie op een boekweitcracker, rijstwafel of boekweitpannenkoek.

15 Wanneer je toch gaat frituren. Frituur dan in kokosolie of ossenwit. Plantaardige olie oxideert bij hoge temperaturen en is letterlijk gif voor je lijf. We willen geen oxidanten in ons lijf maar juist anti oxidanten.

16 Eet zoveel mogelijk puur en onbewerkt. Het lichaam zal je bedanken door af te vallen, je huid zal er beter uitzien, minder rimpels, energieker, vrolijker, minder vatbaar voor virussen en je zal gaan stralen.



# INGRID VD BOGAERT

## A happy healthy life

### Training/ Beweging)

17 Ben je altijd moe, kom je moe uit je bed en moet je jezelf al door de dag heen slepen? Ga dan absoluut niet sporten. Lichaam herstelt normaal gesproken door juist te gaan sporten, tenminste dat is ons lang voor gehouden. Bewegen is prima en dat moet je juist ook doen, blijven bewegen zoals naar de supermarkt of lokale winkel gaan om gezonde boodschappen te doen, naar de koelkast lopen, naar je fornuis, gezond eten klaar maken, je huishouden te doen, rondje wandelen en ga zo maar door.



18 Ga pas weer meer bewegen of jezelf uitdagen wanneer je lichaam dit weer aan kan.

19 Wanneer je prima in je energie zit en je wilt een doel behalen zoals een strak lichaam, train dan kort en intensief, wissel af met weerstand en de duur dat je een spier op spanning houdt. Wanneer je weken achter elkaar dezelfde oefening doet went je spier hieraan en zal je niets opbouwen.

# INGRID VD BOGAERT

*A happy healthy life*

20 Langer dan 2 dagen spierpijn, je bent veel te ver gegaan. Het kost je lichaam teveel energie om te herstellen.

21 Wanneer je aan duursport doet dus langer dan een uur je lichaam zwaar belast ervaart het lichaam dit als stress en breek je eerder spieren af dan dat je ze opbouwt.



22 Er wordt veel gezegd over voeding voor, tijdens en na de training. Mijn advies is

Uur voor de training groente, eiwitten en koolhydraten

Tijdens de training niets of water.

Na de training groente en eiwitten.

# INGRID VD BOGAERT

## A happy healthy life

23 Voeding en training is afhankelijk van welke sport of training je doet en welk doel wil je behalen. Bovenstaande is een algemeen advies voor iemand die korter dan een uur intensief sport. ( cardio en kracht)

24 Eiwitten uit een potje zitten vaak vol met suikers of zoetstoffen, zonder is het nl niet weg te krijgen. Suiker verstoort wel het herstel van je training.

25 Er zijn eiwitten zonder toevoegingen te krijgen meng ze door een smoothie. (zonder fruit)

26 Kies een sport, training of vorm van beweging waar je blij van wordt.

### **Ont stress – ontspannen**

27 Ons lichaam maakt geen onderscheidt uit welke bron stress komt, stress is stress. Er gebeurt iets in ons lichaam.

28 Stress uit voeding: chemische e nummer (vooral combi en e 621), suikers (ook toegevoegde natuurlijke en onnatuurlijke suiker, suiker is suiker), cafeïne, theïne en junkfood. Het lichaam erkent of de stoffen niet of moet teveel herstellen en alvorens het hersteld is komt er weer een slok koffie of een hoeveelheid suikers binnen.



# INGRID VD BOGAERT

*A happy healthy life*

## Smaakversterker E621:

- Wordt ook wel mononatriumglutamaat (MSG) genoemd
- Is een neurotoxisch additief dat het vermogen heeft om de neuronen in de hersenen aan te tasten
- Wordt desondanks in bijna alle behandelde voedingsmiddelen aangetroffen!

29 Stress uit overbelasting lichaam.

30 stress uit emotie

31 stress uit omgevingsfactoren, mensen, straling, luchtvervuiling en o.a. geluiden.

32 Er zijn zoveel stress factoren om ons heen dat je in een gewenning komt.

33 Ontspannen doe je door o.a. yoga, ontspanningsoefeningen, ademhaling maar ook door bovenstaande zoals bewuster eten.

34 Ga op tijd slapen. Uren voor 00.00u tellen letterlijk dubbel

35 Kijk geen t.v. op bed

# INGRID VD BOGAERT

*A happy healthy life*

36 Eet geen vorm van koolhydraten meer na 20.00u.

37 Koolhydraten verstoren n.l. ons herstelhormoon (groeihormoon)

38 Het groeihormoon zorgt ervoor dat we herstellen en er de volgende dag weer tegenaan kunnen.

39 Heb je de mogelijkheid? Neem in de middag een quick nap van 30 minuten.

40 Ga af en toe een in je gedachten op een wolkje zitten en probeer naar jezelf te kijken. Wat zie je? Zie je iemand die telkens zijn doelen vooruit schuift, zie je iemand die continu haar of zijn grenzen verlegt? Word eens bewust van je gedrag en de stress die je zelf creëert.



# INGRID VD BOGAERT

## A happy healthy life

41 Door naar jezelf te kijken met regelmaat voorkom je dat je in je “oude” valkuilen stapt, je word bewust van je gedrag. Als je bewust bent kan je iets veranderen.

42 Stress is de grootste boosdoener voor allerlei ziektes en overgewicht.

43 Wanneer je je leefstijl gaat veranderen doe dit stap voor stap. Je doet dit voor het leven en jij bepaalt zelf hoe lang je erover doet. Het is wel belangrijk dat je voor jezelf bepaalde doelen stelt.

44 Ga nooit meer op dieet, ontzeg je nooit meer de dingen waar je enorm van kunt genieten je kan ze beter beperken door de frequentie te verminderen.

45 Wanneer je iets wil eten of drinken waarvan je enorm kunt van genieten ga er dan voor zitten en geniet ervan. Wanneer de basis goed is en je weet wat je doet zal je nooit meer terug vallen, dus minder stress, ongelukkig gevoel en

# INGRID VD BOGAERT

*A happy healthy life*

46.....ja tip 46. Mijn leeftijd. Ik eet vandaag een taartje en eet frietjes. Morgen weer "NORMAAL"

