

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

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



INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

Voorwoord:

Wat ontzettend leuk dat je de moeite hebt genomen om jezelf te ontwikkelen en mijn 46 GRATIS WAARDEVOLLE GEZONDE tips te downloaden.

Mijn missie is om je bewust te maken van waar jouw valkuilen liggen in de supermarkt zonder dat je het in de gaten hebt. Ik wil je niet overtuigen hoe slecht of hoe goed bepaalde voeding voor je is. Ik wil je in laten zien dat je je leefstijl zo kunt veranderen zodat je nooit meer op dieet hoeft of honger hebt. Zo kun je blijven genieten van je bourgondische momenten!

Jaren geleden ging er een wereld voor me open toen ik mezelf ging verdiepen en onderwijzen op het gebied van voeding. Ik leerde welke gevolgen dit heeft voor ons lichaam en onze geest. Ik voelde me vaak onzeker, voelde me te zwaar en ik moest er wat aan gaan doen. Dit bleek eigenlijk heel simpel!

Ralph Moorman en Richard de Leth zijn mijn inspiratiebronnen Door hen ben ik tot op de dag van vandaag aan het studeren en me aan het ontwikkelen. 5 jaar nadat ik hiermee ben begonnen heb ik 6 studies afgerond en kan ik je alles vertellen over hormonen, een betere leefstijl en hoe je dit kunt inrichten.

“ KEEP IT SIMPLE! ”

Koop vers, ga de keuken in, varieer, eet vlees, vis en gevogelte. Eet zoals de natuur het bedoeld heeft en koop je groente uit het seizoen dat zo min mogelijk bespoten is.

Hieronder staat een EXTRA GRATIS TIP die ik je niet wil onthouden maar alvorens je verder kunt gaan met lezen en alle tips in je op gaat nemen adviseer ik je om helemaal doorte lezen tot het einde want daar wacht nog een verrassing. Veel lees plezier!

Bepaalde stoffen in voeding maken ons op langere termijn ziek of belasten het lichaam zo zwaar dat je in de loop van je leven een ziekte, allergie, disbalans in je hormonen of overgewicht kunnen ontwikkelen. Dit heeft alles te maken met een verandering in productie begin 1900. Ik zal je een voorbeeld geven. Dit misschien wel de MEEST belangrijke tip die ik je kan geven.

Gratis TIP bovenop de 46 die je al krijgt.

Gluten, het meest besproken eiwit van de afgelopen tijd.

Gluten zijn eiwitten die al eeuwen worden gebruikt in het bereiden van brood. Voordat bakkersgist werd uitgevonden werd het brood bereid met een natuurlijk rijzproces. Ook wel bekend als zuurdesem. Het duurde minstens 48 uur voordat het brood gerezen was, tijdens dit proces verteerde de gluten uit tarwe en vonden we deze niet meer terug in ons brood dat op tafel kwam. Sinds bakkersgist wordt toegevoegd aan dit proces gaat het rijzen veel sneller en blijven de gluten aanwezig in het brood dat we eten.

INGRID VD BOGAERT

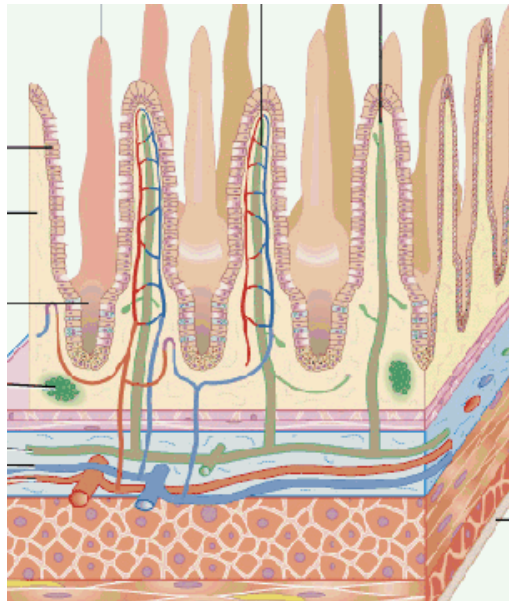
A happy healthy life

Omdat gluten de eigenschap hebben om flexibel te blijven en plakkerig te zijn wordt dit veel gebruikt in allerlei soorten producten. Zoals pasta, drop, sauzen, koekjes, bladerdeeg en ook in bindmiddelen.

Wat doen gluten in onze darmen?

Gluten is een Grieks woord voor lijm. Zo gedraagt het zich ook in onze darmen. In onze darmen zitten allemaal kleine darmvilli, dit zijn kleine uitstulpingen van bloedvaatjes die ervoor zorgen dat essentiële voedingsstoffen opgenomen kunnen worden in ons bloed en zo getransporteerd kunnen worden naar alle cellen in ons lichaam.

Darmvilli



De gluten blijven tussen de villi plakken en kunnen gaan ontsteken, hierdoor ontstaan kleine gaatjes in de darm, lekkende darm. Hierdoor kunnen alle stoffen in ons lichaam komen die hier niet horen. Normaal worden deze stoffen via de dikke darm afgescheiden.

Op zich is een keer gluten geen probleem, de problemen zijn ontstaan door een eenzijdig eetpatroon zoals twee brood maaltijden per dag en sinds de pasta zijn intrede deed vaak drie keer per dag voeding die bomvol gluten zitten, dit jaar in jaar uit door onze voorouders, zijn we nu in een generatie beland die veel baat heeft bij het elimineren van gluten uit hun dagelijkse voeding.

Weet jij niet of je een overgevoeligheid hebt dan kun je het simpel uit proberen door twee weken geen producten te eten waar gluten in zitten. Meestal merk je al snel een verschil. Na een maand is het echt duidelijk.

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

VOEDING

Tip 1:

Drink direct na het opstaan $\frac{3}{4}$ liter water

Tip 2:

Voeg bij het water ALTIJD het sap van een uitgeperste citroen toe

Tip 3:

Een gezonde smoothie maak je met 50 gram bladgroente , 1 stuk zuur fruit (zoals een groene appel) of een handje bessen, een avocado (1 kleintje of halve grote) en een beetje havermout (gesloten handpalm).

Zo blijft de bloedsuiker stabiel.

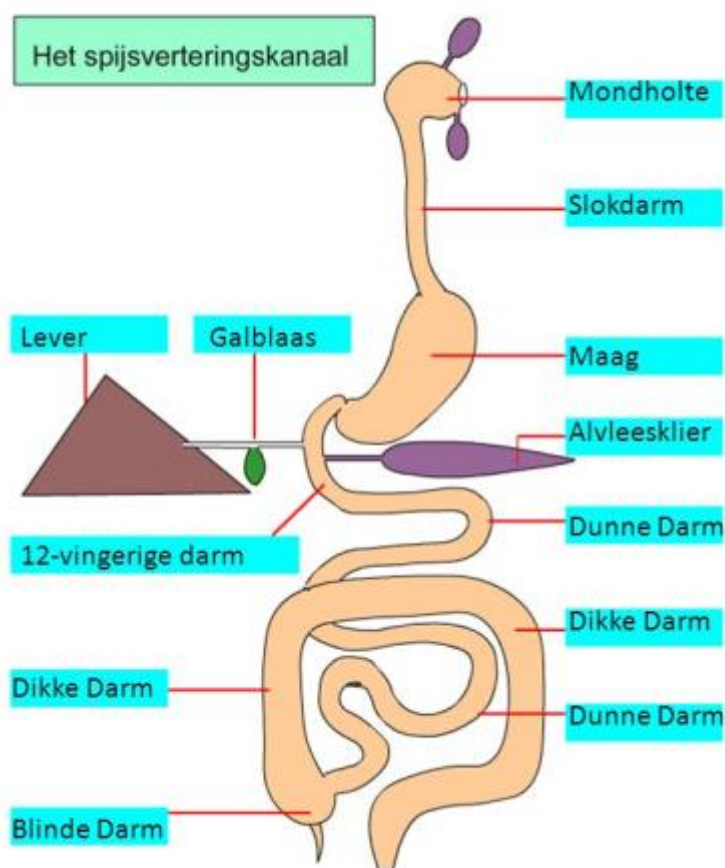


INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

Tip 4:

De darm is de poort voor essentiële voedingsstoffen naar alle cellen in ons lichaam. Zoals ook de cellen in onze hersenen. Zorg ervoor dat je darmen optimaal werken! Dit doe je door o.a. genoeg water te drinken en veel groente te eten. Zorg ervoor dat je je gluteninname en melkproducten beperkt. Rood vlees is vrij zwaar voor de darmen. Varieer voldoende met gevogelte en vis zodat je niet dagelijks rood vlees binnen krijgt.



INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

Tip 5:

Vezels haal je uit groente en gezonde koolhydraten zoals boekweit en havermout. Veel mensen denken ze alleen uit volkoren en tarwe boterhammen te halen. Dit is niet waar!

Tip 6:

Een ander belangrijk element in je voeding is de stof calcium. Calcium haal je uit je groenten. Veel mensen denken dat je sterke botten krijgt door melk. Dit is niet helemaal waar. Dus calcium haal je niet uit melk. Groenten is de oplossing! Melk verzuurt het lichaam zelfs en onttrekt calcium uit de botten.

Tip 7:

Wanneer je ervoor kiest om geen brood meer te eten, dan 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.



INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

Tip 8:

Zoet fruit eten is belastend voor de lever. Je krijgt al snel teveel suikers binnen en overall waar 'te' voor staat... Behalve tevreden ;-) is niet goed voor je!

Door zoet fruit te eten ontregel je ook je bloedsuikerspiegel. Teveel pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel zorgen voor eetbuien en hier kom je dan weer door aan. Je hebt dus een ijzere discipline nodig om niet te vallen in een eetbui.

Tip 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!

Tip 10:

Afvallen, aankomen en energie verbeteren doe je door bewuster te worden van je eetpatroon. En natuurlijk door meer kennis op te doen. Dit is makkelijk gezegd, dan gedaan. Mensen zien door de bomen het bos niet meer. Je kunt ook niet verwachten dat je altijd alles kunt weten. Dit is een proces.

De voedingsmiddelenindustrie misleid ons door grote teksten te gebruiken waardoor wij denken dat bepaalde producten gezond zijn, maar 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.

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life



Tip 11:

0% vet is 100% suiker!

Wat ik hiermee bedoel? Wanneer er vet uit een product wordt gehaald, dan wordt er suiker toegevoegd. Met andere woorden: begin je met water naar de zee dragen of dweilen met de kraan open... En daar komt de aap uit de mouw ;-)

Tip 12:

Wij mensen hebben onze vetten hard nodig! Vooral gezonde vetten. Dus 'vetarm' eten is niet aan te raden.

Vetten zoals in friet, chocolade onder de 78% cacao, koekjes,

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

saucijzenbroodjes, ham/kaas broodjes en o.a. gefrituurde snacks zijn de vetten die we beter kunnen vermijden.

Tip: 13

Vetten uit avocado, olijfolie, chia zaad, roomboter, kokosolie en o.a. noten zijn de vetten die wij mensen hard nodig hebben! Eet ze!

Tip 14:

Eet i.p.v. margarine echte roomboter, Ton's Fris Zuur mayonaise of kokosolie op een boekweitcracker, rijstwafel of boekweitpannenkoek.

Tip 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.

Tip 16:

Ik adviseer altijd zo puur en onbewerkt mogelijk te eten. Jouw lichaam zal je bedanken door af te vallen, je huidconditie zal verbeteren, je rimpels zullen verminderen, je voelt je energieke, vrolijker en je bent minder vatbaar voor virussen. Met andere woorden. Je zult gaan stralen!

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life



Training en beweging

Tip 17:

Voel je je vaak moe of kom je moe uit je bed en moet je jezelf door de dag heen slepen? Ga dan absoluut niet sporten!

Je lichaam herstelt normaal gesproken door te gaan sporten, lekker je hoofd leeg te maken en door het aanmaken van endorfine. Tenminste dat is ons lang voor gehouden! Wanneer je lang over je grenzen bent gegaan zal je het tegenovergestelde krijgen. Het lichaam heeft al teveel moeite om wakker te worden. Zorg ervoor dat je blijft bewegen en geef je lichaam de kans om te herstellen.

Bewegen is prima en dat moet je ook doen. Maar er is een verschil in je lichaam bewegen en je lichaam belasten.

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life



Tip 18:

Je moet wel blijven bewegen. Zoals een rustige wandeling. Je kunt het zo rustig opbouwen.

Ga pas weer meer bewegen of daag jezelf uit, wanneer je lichaam dit weer aan kan.

Tip 19:

Wil je een strak lichaam en heb je hier genoeg energie voor? Train dan kort en intensief met gewichten! Vrouwen hebben hier vaak een afkeer van omdat ze denken dat ze er als Arnold Schwarzenegger uit gaan zien. Maar dit is een broodje aap verhaal. Krachttraining werkt namelijk goed voor het verstevigen van je spieren! Train maximaal een uur. Wissel af in tempo van het heffen de gewichten en varieer om de 4 weken van je trainingsschema.

Tip 20:

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

Langer dan 2 dagen spierpijn? Dan heb je teveel van je lichaam gevraagd! Zorg dat je herstelt en daarna weer oppakt op een minder intensieve manier.

Tip 21:

Vind je het lekker om een duursport te doen? Dan adviseer ik ook nooit langer, dan een uur je lichaam te belasten. Je lichaam ervaart het namelijk als stress en je breekt de volume van je cellen in je spieren af.



Tip 22:

Er wordt veel gezegd over voeding *voor*, *tijdens* en *na* de training. Mijn advies is om een uur *voor* de training groente, eiwitten en koolhydraten te eten. *Tijdens* de training niets of enkel water. *Na* de training kun je groente en eiwitten eten.

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

Geen snelle koolhydraten zoals fruit en in het bijzonder banaan. Het stopt je groeihormoon waardoor je spieren minder snel herstellen en groeien.

Tip 23:

Het afstellen van je perfecte balans in voeding en training is afhankelijk van welke sport of training je doet en welk doel je wilt behalen. In tip 22 geef ik je een algemeen advies voor iemand die korter dan een uur intensief sport. (cardio en kracht)

Tip 24:

Eiwitten uit een potje zitten vaak vol met suikers of zoetstoffen, zonder deze voedingsonderdelen is jouw shake niet weg te krijgen. Suiker verstoort, zoals je bij tip 23 hebt gelezen het herstel van je spieren. Onderstaande laat zien dat je 15 gram koolhydraten per portie binnen krijgt, waarvan 5g suikers. Laat je niet voor de gek houden, koolhydraten zijn suikers en het lichaam maakt geen onderscheid.

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

SUPPLEMENT FACTS		
Serving Size: 1 Scoop (44g)‡		
Servings Per Container: 30		
	Amount Per Serving	% Daily Value†
Calories	200	
Calories From Fat	50	
Total Fat	6g	9%
Saturated Fat	2g	10%
Cholesterol	55mg	20%
Total Carbohydrates	15g	5%
Dietary Fiber	5g	20%
Sugar	2g	**
Protein	22g	44%
Calcium	90mg	9%
Phosphorus	90mg	9%
Sodium	220mg	9%
Potassium	170mg	5%

† Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
** Daily Value Not Established

Other Ingredients: A Sustained Release Ultra-Premium Protein Matrix Comprised of (Ultrafiltered Whey Protein Concentrate [Milk] Rich In Alpha-Lactalbumin, Microfiltered Whey Protein Isolate [Milk] Rich In Whey Isolate Peptide Fractions, Calcium Caseinate, Micellar Alpha And Beta Caseins And Caseinates [Milk], Milk Protein Isolate [Milk], and Egg Albumen [Egg], Glutamine Peptides), Richmix Sunflower powder consisting of (Sunflower Oil, Corn Syrup Solids, Sodium Caseinate[Milk], Mono- & Di-Glycerides, and Dipotassium Phosphate), Dutch Processed Cocoa Powder, Litesse® II Polydextrose, Natural & Artificial Flavors, Nutrients NOT contained in this product (Medium Chain Triglycerides, Non-Fat Dry Milk

Tip 25:

Er zijn eiwitten zonder toevoegingen te krijgen. Wanneer je ze mengt door een smoothie zijn ze WEL te eten. (Niet vergeten om het te mengen zonder fruit)

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

Tip 26:

Kies ALTIJD een sport, training of vorm van beweging waar je blij van wordt! Dit geldt overigens voor alles in je leven, maar dat hoort onder een ander hoofdstuk :-D



Herstellen en ontspannen

Stress

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

Tip 27:

Ons lichaam maakt geen onderscheid uit welke bron stress komt. Stress is een woord wat een gevoel omschrijft van wat mensen ervaren. Mensen ervaren stress als er teveel van hun lichaam gevraagd wordt. In dit proces komt er cortisol vrij in je bijnieren waardoor je lichaam het langer kan uithouden om in deze situaties te overleven. Stress is dus een onderdeel wat mensen nodig hebben, maar ervaar je teveel stress, dan kan het negatief werken!



Tip 28:

Stress kun je ook uit je voeding halen! Wist je dat?

Het chemische E-nummer E 621 zorgt voor stress en suikers (ook toegevoegde natuurlijke en onnatuurlijke suiker, suiker is suiker), cafeïne, theïne en junkfood ook.

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

Het lichaam herkent of de stoffen niet of moet teveel herstellen. Vaak zitten deze voedingspatronen vastgeroest en alvorens je lichaam is herstelt, komt er weer een slok koffie of een hoeveelheid suikers binnen.

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!

Tip 29:

Stress ervaar je ook uit een overbelasting van het lichaam!

Tip 30:

Stress kun je ervaren vanuit je emotie!

Tip 31:

Stress uit omgevingsfactoren. Dit kunnen negatieve mensen zijn, maar ook straling van je elektronische apparaten, en bijvoorbeeld luchtvervuiling of vervelende omgevingsgeluiden.

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

Tip 32:

Er zijn zoveel stress factoren om ons heen dat je in een gewenning komt. Op het moment dat je je 'vervelende' omgevingsfactoren accepteert, kun je minder stress gaan ervaren. Maar dit kan ook een trucje zijn van je brein, terwijl je lichaam nog wel stress ervaart. Je kunt dit voelen door jezelf regelmatig terug te trekken en tijd voor jezelf te nemen. Je voelt dan vanzelf hoe je lichaam aanvoelt.

Hoe ontspan ik?

Tip 33:

Ontspannen doe je door o.a. yoga, ontspanningsoefeningen, ademhaling maar ook door het bewust eten.



Tip 34:

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

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

Tip 35:

Door regelmatig naar jezelf te kijken voorkom je dat je in 'oude' valkuilen valt, je wordt je bewust van je gedrag. Als je je bewust bent van een patroon, dan kun je het patroon veranderen.



Slapen!

Tip 36:

Slaap in hetzelfde ritme. De meeste mensen hebben tussen de 7 en 8 uur slaap

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

per nacht nodig. Ga je om 22:00 slapen? Ga dan om 06:00 uur uit bed. Ook in het weekend! Je lichaam zal je danken door je rust, reinheid en regelmaat.

Tip 37:

Kijk geen televisie in bed en zet alle elektronische apparaten 2 uur voordat je gaat slapen uit. Je hersenen hoeven dan niet zo hard te werken en je kunt rustig gaan slapen.

Tip 38:

Geen snelle koolhydraten (suikers) 2 uur voor het slapen.

Tip 39:

Koolhydraten verstoren ons groeihormoon wat voor herstel zorgt, dus heb je trek. Eet dan een hand noten of een paprika.

Tip 40:

Neem een warm bad of een warme douche voor het slapen gaan. Je lichaam gaat dan in de rust stand.

Tip 41:

Ben je heel erg moe overdag en heb je de mogelijkheid? Neem in de middag een powernap van 20 minuten.

Tip 42:

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

Ik herhaal:

Stress is de grootste boosdoener voor allerlei ziektes en overgewicht.

Tip 43:

Wanneer je je leefstijl gaat veranderen, pak het dan stap voor stap aan. Je doet dit voor jouw leven en jij bepaalt zelf hoe lang je erover doet! Het is wel belangrijk dat je voor jezelf bepaalde doelen stelt.

Tip 44:

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

Tip 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, dan zul je niet snel meer terugvallen. De consequentie? Minder stress!

Tip 46:

Ja, en dan tip 46. Volgens mij val ik nu een beetje in herhaling, maar wat ben ik blij dat ik met jou mijn kennis heb mogen delen. Ik hoop dat ik je hiermee enorm inspireer zodat jij de controle over je leven weer kunt pakken en je jouw doelen kunt gaan behalen.

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

46 is tevens ook mijn leeftijd. Ik eet vandaag een taartje en ik eet patatjes. My favourite! :-D

Morgen weer 'NORMAAL' ;-)) Kom je er na dit E-Book nog niet uit, dan kun je mij bereiken op: ingridvdbogaert@gmail.com of bel 0620030309 (whats app mag ook hoor) en maak je kans op een gratis hormonaal consult t.w.v. 75 euro!

INGRID VD BOGAERT

A happy healthy life

