

**SUPER
FOODIES**



IMMUUNSYSTEEM

FOOD & LIFESTYLE CHECKLIST

KEUZE 1 HET SUMMIERE PLAN

VOLG DE BASIS ADVIEZEN. BEGINNERSNIVEAU OF VOOR DE MINST MOGELIJKE TIJDSBESTEDING

MA DI WO DO VR ZA ZO

VOEDING

MINIMAAL 300G GROENTE GEGETEN

Je mag zelf kiezen welke groente. Varieer zoveel mogelijk.
Houd rekening met gewichtsverlies tijdens bereiding.

2 STUKS OF 200G FRUIT GEGETEN

Wissel af met de soorten die je eet.
Elke soort heeft zijn eigen voedingsstoffen en voedingsvezelsamenstelling.

30G ONGEBRANDE ONGEZOUTEN NOTEN EN/OF 30G PITTEN OF ZADEN GEGETEN

Wissel af met de noten die je eet en gebruik niet elke dag dezelfde noot of dezelfde mix.

1,5 LITER WATER GEDRONKEN

Dit komt overeen met de gemiddelde vochtbehoefte voor een normale dag.

MAXIMAAL 3 MAALTIJDEN GEGETEN ZONDER TUSSENDOORTJES

Elke keer wanneer je iets met calorieën eet, telt dat als een maaltijd.

VOEDINGSSUPPLEMENTEN (OMEGA 3 VETZUREN, VITAMINE D EN MAGNESIUM) GENOMEN

LIFESTYLE ADVIEZEN

ADVIEZEN VOOR ELKE DAG

30 minuten bewogen
Niet langer dan 1 uur achter elkaar stil gezeten of gestaan

KEUZEMENU - VOER ÉÉN VAN ONDERSTAANDE ADVIEZEN MINIMAAL 1 KEER PER WEEK UIT

INTERMITTENT FASTING

Eten binnen een eetraam van 6-8 uur dat je vrij mag verschuiven
tussen 10:00 's morgens en 20:00 's avonds.

KRACHTTRAINING

STEVIGE WANDELING GEMAAKT

MEDITATIE OF ONTSPANNINGSOEFENING GEDAAN

IETS GEDAAN WAT JE BLIJ MAAKT / waar je plezier in vindt dat niet met consumeren te maken heeft

WARMTEPRIKKEL GEHAD

Een warmteprikkel is bijvoorbeeld een heet bad, bezoek aan de sauna of infraroodsauna, of een hete douche.

BEZOEK AAN DE NATUUR (BOS / STRAND / HEIDE)

KEUZE 2 HET OPTIMAALPLAN

SAMENVATTING FOOD & LIFESTYLEPLAN CHECKLIST - DE IDEALE SITUATIE PER DAG

MAANDAG

FOOD

- Gele kiwi gegeten
- Gefermenteerde groente gegeten
- Witvis gegeten
- Minimaal 300g groente gegeten
- 2 stuks of 200g fruit gegeten
- 30g noten gegeten

LIFESTYLE

- Intermittent fasting
- Krachttraining
- Iets gedaan dat me blij heeft gemaakt

WOENSDAG

FOOD

- 20g amandelen en 20g pecannoten gegeten
- Portie zeewier gegeten
- 100g gevogelte gegeten
- 2 stuks of 200g fruit gegeten
- 300g groente gegeten

LIFESTYLE

- Elk zit- of sta uur onderbroken met intensieve beweegprikkel
- Hitteprikkel gehad
- Ademhalingsoefening gedaan

ZATERDAG

FOOD

- 2 eieren gegeten
- 2 el pompoenpitten gegeten
- 100g gevogelte gegeten
- 300g groente gegeten
- 2 stuks of 200g fruit gegeten
- 30g noten gegeten

LIFESTYLE

- Stevige wandeling gemaakt
- In bos of natuurgebied geweest
- Sociale contacten opgezocht
- Hitteprikkel gehad

DINSDAG

FOOD

- Chiazaad en hazelnoten gegeten
- 250g paddenstoelen gegeten
- 2 eieren gegeten
- 2 stuks of 200g fruit gegeten
- 300g groente gegeten

LIFESTYLE

- Koud afgedoucht
- Lunchwandeling gemaakt
- Social media en nieuws uitgelaten

DONDERDAG

FOOD

- 2 eieren gegeten
- 250g paddenstoelen gegeten
- 30g walnoten en 2 el pijnboompitten gegeten
- 2 stuks of 200g fruit gegeten
- 300g groente gegeten

LIFESTYLE

- Lunchwandeling gemaakt
- Dorst gehad en drinken 2 uur uitgesteld
- Ademhalingsoefening, mindfulness of meditatie gedaan

ZONDAG

FOOD

- Roodfruit gegeten
- 40g cashewnoten en 2el hennepzaad gegeten
- 250g kruisbloemige groenten gegeten
- 250g paddenstoelen gegeten
- 200g fruit gegeten

LIFESTYLE

- Koud gedoucht
- Iets voor mezelf gedaan waar ik doordeweeks geen tijd voor heb/ wil maken
- Telefoon op 'niet storen' gezet
- Ademhalingsoefening, mindfulness of meditatie gedaan

VRIJDAG

FOOD

- 150g tropisch fruit gegeten
- 1 rode paprika gegeten
- 100g vette vis gegeten
- 300g groente gegeten
- 200g fruit gegeten
- 30g noten gegeten

LIFESTYLE

- Intermittent fasting gedaan
- Krachttraining gedaan
- Week-klusjes afgesloten en in rust het weekend in



AFVINKEN