

MASTER YOUR

Health & Happiness

WERKBOEK

MODULES



Met liefde voor jezelf
& respect voor moeder natuur

HEALTH & HAPPINESS, DE BASIS!

Organic

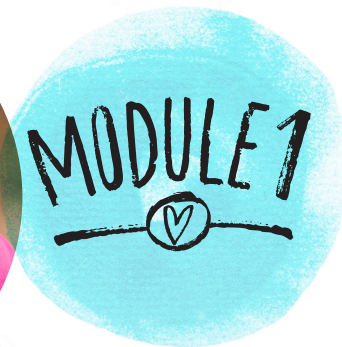
Suzanne Poot



health coach, spreker & auteur



Voeding en leefstijl in de 21e eeuw



Suzanne Poot – Jarenlang zat ik niet goed in mijn vel. Ik had allerlei klachten waaronder vaak hoofdpijn, last van mijn darmen, ik was vaak moe en had nog meer van die vage klachten waar de dokters niets mee konden. Volgens de artsen mankeerde ik niets, maar ik voelde me allerminst goed. Toen ik ging leren over deze voeding, lifestyle & mindset vond ik wat ik zocht. Ik leerde hoe ik mezelf optimaal kon verzorgen en ik ervaarde wat het mijn lichaam en geest deed.

Niet eerder had ik zoveel energie en voelde ik me zo goed!
Dat was het moment waarop ik wist: dit moeten meer mensen weten,
dit geluksgevoel gun ik iedereen.

Pure gezondheid en een heldere, blijde mind is ons geboorterecht en dat is waar wij samen voor gaan!

*'Life needs to be celebrated
and it all starts with good health,
a clear mind and lots of energy.'*


Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur

MASTER YOUR
Health & Happiness
WERKBOEK

Voeding en leefstijl in de 21e eeuw

VRAGENLIJST MODULE 1 (print deze vragenlijst uit)

Je kunt deze vragenlijst printen en je eigen master your health and happiness werkboek bijhouden. (tip: zet de datum erboven, dat is leuk voor later ;-))

Denk niet te lang na over onderstaande vragen en antwoord wat het eerste in je op komt. Wees vooral eerlijk tegen jezelf. Dit is jouw start naar een fitte en gezonde jij!

1 Hoe hoog is jouw huidige energieniveau op een schaal van 1-10?
(1- zeer laag 10-extreem hoog)

Mijn energieniveau staat nu op:

2 Als jij jouw algehele gezondheid een cijfer moest geven, wat voor cijfer zou jij jezelf geven tussen 1 en 10.

Ik geef mijn algehele gezondheid een:

3 Stel: jij mag nu in je vingers knippen en een ding aan je gezondheid (fysiek of mentaal) veranderen, wat wil jij dan veranderen?

Ik knip in mijn vingers en:

4 Wat eet jij regelmatig en vind je ontzettend lekker, maar wil je liever niet eten omdat je weet dat het je gezondheid weinig goed doet (kies er maximaal 2 uit)

1.

2.

*Dit is jouw start
naar een fitte
en gezonde jij!*
♡

MASTER YOUR
Health & Happiness
WERKBOEK

5 Heb jij iets wat je jezelf al langere tijd voorneemt op het gebied van voeding & lifestyle maar telkens niet lukt? Denk bijvoorbeeld aan: meer sporten, stoppen met roken, geen alcohol meer drinken, minder snoepen etc. door bijvoorbeeld: geen tijd, geen zin, niet volhouden.

Ja, ik had mij voorgenomen om:

Maar:

6 Wat is jouw reden om mee te doen met dit online programma?
(als je meerdere redenen hebt, noem er dan 3 en zet de belangrijkste op 1)

Ik doe mee omdat:

- 1.
- 2.
- 3.

*Bedenk vooral
wat je **wel** wilt
en niet wat je
niet wilt.*

7 Als je terugkijkt naar vraag 1. Welk energieniveau wil jij graag hebben?

Ik wil graag energieniveau:

8 Als je terugkijkt naar vraag 2. Wat voor cijfer wil jij dat jouw gezondheid heeft?

Ik wil dat mijn gezondheid een: heeft!

9 Wat wil jij bereiken met dit online programma?

Benoem het zo kort en zo krachtig mogelijk en hou je niet in! Ga voor wat jij echt wilt!
Denk niet: dat kan toch niet, of dat lukt mij toch niet. Nee, wat wil je echt?

Bijvoorbeeld: Ik wil 5 kg. afvallen of ik wil elke ochtend energie-rijk wakker worden!

Tip **BEDENK VOORAL WAT JE WEL WILT EN NIET WAT JE NIET WILT.**

Ik wil:



Je merkt het misschien al.

Je gaat een commitment aan door met dit programma mee te doen.

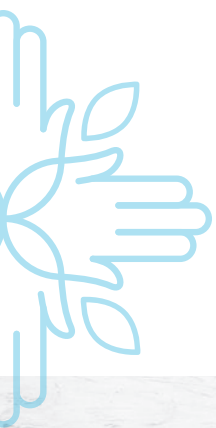
Geen commitment met mij, maar met jezelf, want jij doet dit helemaal voor jezelf. En wat is er mooier en krachtiger dan je gezondheid en daarmee jouw leven en jouw geluk zoveel mogelijk in eigen hand te nemen?

Het kan krachtig werken om je doel te delen in de besloten **Master your health and happiness facebookgroep**. Je kunt veilig jouw doel of reden waarom je meedoet delen met de groep. Met elkaar kunnen we elkaar supporten, je hoeft het niet alleen te doen. Wil je dit liever voor jezelf houden? Geen probleem. Doe vooral wat goed voelt voor jou.

Empower your own health and happiness
and become the most happy and energized person you can be!

Tomorrow never comes, so lets start right now!

Het is belangrijk dat je aankomende **8 weken** elk weekend minimaal een half uurtje voor jezelf inpland voor de modules en door de weeks de tips, de recepten en hands-on trics toepast en je zult merken dat je wekelijks stappen zult zetten. Het is niet heel veel werk, maar het gaat natuurlijk ook niet vanzelf ;-)
Maar ik beloof je: het wordt ontzettend leuk, lekker en uitdagend en je wordt groots beloond, promise!



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
WERKBOEK

EEUWENOUDE WIJSHEDEN – TERUG NAAR DE BASIS

De oude wijze Griekse arts Hippocrates leefde ongeveer 2300 jaar geleden en observeerde hoe voedsel onze gezondheid beïnvloedde. Hij paste het principe "Let food be thy medicine and medicine be thy food" toe.

Ook zag deze arts het lichaam, de organen en al onze cellen als een geheel. Maar wat misschien nog wel het opmerkelijkste was, was dat hij wist dat wij aanspraak konden maken op een zeer krachtige levensbron, ook wel Life Force genoemd.

In de aankomende weken zul jij de LifeForce meerdere malen tegenkomen. Ook zul je vele eeuwenoude en natuurlijke wijsheden tegenkomen zodat jij na deze 8 weken jouw voedsel ook in kan zetten met als doel jezelf optimaal te voeden, energie-rijk te voelen en zoveel mogelijk uit het leven te halen. Want gezondheid en een energierijk leven is pure rijkdom en het mooiste geschenk dat je jezelf kunt geven.

Mocht je zin en tijd hebben om meer informatie en inspiratie op te doen? Hieronder vind je een aantal boeken of documentaires die ik zeker aanraad.

Kijktips:

In the Womb
Eating
Forks over Knives
Genetic roulette
CowSpiracy

Leestips:

The China Study – T. Colin Campbell
Rauw, naakt en gezond – Suzanne Poot
Life Force – Brian Clement
Living foods for optimum health – Brian Clement
100 jaar medische leugens – Randall Fitzgerald

Survival in the 21st century – V. Kulvinkas
Be your own doctor – Ann Wigmore

Disclaimer

Dit online programma is niet bedoeld om ziektes te bestrijden en/of te genezen. We delen alleen onze kennis en ervaringen en kunnen op geen enkele wijze en om geen enkele reden ergens voor aansprakelijk gesteld worden. Op onze uitspraken en uitingen kunnen geen rechten ontleent worden. Jij alleen bent verantwoordelijk voor jouw eigen gezondheid, geluk en de keuzes die je maakt. Heb je twijfels omtrent je gezondheid, heb je met ziektes of gezondheidsuitdagingen te maken, raadpleeg te allen tijden je dokter.

*'Let food
be thy medicine
and medicine
be thy food'
– Hippocrates*

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
WERKBOEK

EEN BLIK OP HET LICHAAM

Veel Westerse artsen zien het lichaam uit verschillende delen en behandelen bij ziekte en klachten vanuit dit uitgangspunt. Er wordt vaak een medicijn voorgeschreven wat eigenlijk werkt ter symptoom bestrijding en de werkelijke oorzaak niet aanpakt of de onbalans in het lichaam niet weghaalt. Het kan zelfs het tegenovergestelde veroorzaken: namelijk nog meer onbalans. In sommige gevallen en als de nood hoog is, kan dit zeker uitkomst bieden, maar in veel gevallen kunnen we onze gezondheid meer in hand nemen door naar onze voeding en leefstijl te kijken en vooral preventief te werk te gaan.

Want wist je dat maar liefst **95%** van de ziektes en klachten leefstijl gerelateerd blijken te zijn?

HET SLEUTELWOORD IS "BALANS".

Ons hele leven bestaat uit **balans**. Als ons lichaam en onze gezondheid uit balans zijn, dan uit zich dat meestal (in het begin) in een vage, kleine klacht. Ons lichaam geeft aan dat we iets "niet goed doen" en dat we iets aan **onze lifestyle** moeten veranderen, zodat ons lichaam de kans krijgt om weer in balans te komen. Als je bijvoorbeeld hoofdpijn krijgt, is dat een teken dat iets niet helemaal oke is. Je lichaam vraagt je om iets te veranderen of misschien gewoon om rust te nemen omdat je teveel van jezelf gevergd hebt. Maar het kan ook met andere factoren te maken hebben zoals je voeding, je darmen etc.

Als we niets met deze signalen doen, of als we deze niet opmerken, dan kan deze kleine klacht uitgroeien tot een grotere klacht of een(chronische) ziekte. Het is dus belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren, soms even stil te zijn om te voelen hoe je je echt voelt.

Het is aan jou om je eigen balans te vinden en deze vast te houden. Het is aan jou om te voelen en te onderzoeken wat werkt en jezelf hier en daar, telkens weer, bij te sturen. En iedereen is anders! Het belangrijkste is om goed te luisteren naar je gevoel, jouw intuïtie en kennis op te doen.



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
WERKBOEK

ONS LICHAAM EN ONZE BILJOENEN CELLEN

Elke dag zijn we druk bezig met ons werk, ons gezin, sporten, afspraken etc. Wellicht sta je er niet bij stil dat ons lichaam op celniveau, elke seconde van de dag, druk bezig is om ons lichaam en al die biljoenen cellen in balans te houden en te vernieuwen. En het bijzondere is dat we hier niets voor hoeven te doen, het gaat allemaal vanzelf!

Nou ja... niet helemaal, want we moeten er wel iets voor doen!

Want ons lichaam vraagt weldegelijk om verzorging.

Denk aan: voldoende natuurlijke en herkenbare nutriënten (= voedingsstoffen), (nacht)rust, goed water en zuurstof. Het is dan ook onze taak om goed voor onszelf te zorgen, goed te eten, goed en genoeg te drinken en actief en soepel te blijven, zowel lichamelijk als geestelijk.

Want voeding en leefstijl zijn van enorm belang voor onze algehele lichamelijke gezondheid, de innerlijke cel-balans, maar ook voor onze geestelijk welzijn. Wat je eet, hoe je leeft, maar ook jouw mindset bepalen jouw hele "zijn"!

MOMENTJE VOOR JEZELF

'Het kleinste moment kan van *grootse* waarde zijn'

Het is tijd om een paar minuten voor jezelf te nemen. Zet je telefoon liefst uit en leg deze weg. Zorg ervoor dat je niet gestoord kunt worden en ga lekker zitten of liggen.

Luister naar de **meditatie 1** podcast

LINK **SOUNDCLOUD**:

<https://soundcloud.com/user-398920672/meditatie-1-myhh/s-CXDvB>

*'Nothing can bring
you peace
except yourself'*

—Ralph Waldo Emerson

Luister naar de **dankbaar** podcast

LINK **SOUNDCLOUD**:

<https://soundcloud.com/user-398920672/dankbaarheid/s-sQFnZ>

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL



TIJD VOOR ACTIE!

PRINT DEZE PAGINA UIT EN DOE HEM IN JE MYHH WERKBOEK

Neem een paar minuten de tijd om 3 dingen op te schrijven waarvoor jij dankbaar bent.

Dit kan van alles zijn, bijvoorbeeld:

Ik ben dankbaar dat de zon schijnt, ik ben dankbaar dat ik fijn werk kan doen of ik ben dankbaar voor mijn kind(eren). Denk niet te lang na, maar schrijf op wat het eerste in je op komt.

Ik ben dankbaar voor:

- 1.
- 2.
- 3.



Gratitude - the law of attraction

*If you are grateful, your energy will rise and
you will attract more things to be grateful for!*

Het kan krachtig werken om je punten van dankbaarheid te delen in de besloten facebook groep. Door dankbaar te zijn en dit te delen, kunnen we elkaar bekrachtigen en inspireren. Maar doe vooral en alleen wat goed voelt voor jou.

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL



Voeding

VRAGENLIJST 2 (print deze vragenlijst uit)

Neem even rustig de tijd om onderstaande vragen in te vullen. En mocht je niet goed antwoord kunnen geven, laat de vraag dan open en vul deze eventueel later deze week in.

1 Wat eet jij vaak en ben jij dol op, maar zou jij liever niet willen eten of vervangen door iets gezonders? Noem maximaal 3 dingen.

- 1.
- 2.
- 3.

2 Hoe vaak eet jij iets uit een pakje? (gemiddeld per week of per maand)

3 Als jij boodschappen doet, hoe vaak kijk jij naar de ingrediëntenlijst?

Nooit / Soms / Altijd / Altijd gedaan en hoeft nu niet meer omdat ik weet wat erin zit

4 Indien jij weleens naar de ingrediënten kijkt, snap jij de lijst dan?

Ja / Nee / Een beetje / Nee, want ik kan het niet lezen (te kleine letters)

5 Hoe vaak eet jij vlees? (gemiddeld per week of per maand)

6 Drink jij koemelk producten? Zo ja, hoe vaak? (per week of per maand)



7 Indien je koemelk producten eet of drink, weet jij hoe je je erna voelt?
(Kruis aan wat van toepassing is)

Dit voelt vaak zwaar op de maag / dit voelt niet zwaar op de maag /

Ik heb daarna last van het zuur / Ik heb geen last van het zuur

Ik kan wel / niet goed naar het toilet

Mijn ontlasting: plakt aan de pot/ is zeer dun / is dun / is normaal / is keihard /

Ik voel me na het eten moe / normaal / energierijk

Ik merk niets aan mijn huid / ik krijg last van huidirritatie

Ik heb er nooit op gelet hoe ik me voel, maar ik zal er eens op letten de volgende keer.

8 Hoe vaak ga jij naar het toilet?

Ik ga elke dag naar het toilet / Ik ga meerdere keren per dag naar het toilet /

ik ga niet elke dag naar het toilet / ik ga weleens een paar dagen niet naar het toilet.

9 Indien je (weleens) vlees eet, kun je aangeven hoe je je daarna voelt of wat je opmerkt?

Vlees voelt zwaar op de maag / Vlees voelt niet zwaar op de maag

Ik heb daarna last van het zuur / Ik heb geen last van het zuur

Ik kan na het eten van vlees wel / niet goed naar het toilet

Mijn ontlasting plakt na het eten van vlees: aan de pot/ is dun / is zeer dun / normaal / keihard /

MASTER YOUR
Health & Happiness
WERKBOEK

Ik voel me na het eten moe / normaal / energierijk

Ik merk niets aan mijn huid / ik krijg last van huidirritatie / ik krijg eczeem

Ik heb na het eten van vlees een opgezette buik ja / nee

Ik krijg na het eten van vlees last van mijn darmen ja / nee

10 Hoe vaak eet jij verse groente? (per week of per maand)

11 Koop jij je groente biologisch?

Altijd / Nee / Soms, hangt van het aanbod af / Soms, hangt van de prijs af

12 Hoeveel stuks fruit eet jij per dag of week?

13 Koop jij je fruit altijd biologisch?

Ja / Nee / Liefst wel, maar hangt van het aanbod af / Liefst wel, maar het is vaak zo duur

14 Eet jij weleens noten? Zo ja, welke?

15 Beweeg/sport jij regelmatig of genoeg (naar je zin)?

16 Doe jij een sport (of aan beweging) dat je echt leuk vindt?
Zo nee, weet jij een sport die je wel leuk vindt om te doen?

17 Denk jij dat de manier waarop jij denkt van invloed is op je gezondheid en jouw geluk?

MASTER YOUR
Health & Happiness
WERKBOEK

Voeding in de 21e eeuw

In de supermarkt zien we dat de schappen veelal gevuld met kant en klare producten dat in fabrieken wordt gemaakt. We moeten goed zoeken om pure, onbewerkte en echte voeding te vinden.

Er is afgelopen 50-60 jaar veel veranderd en versneld. We leven in een tijdperk waarin we weinig tijd hebben/maken om eten te bereiden en vaak voor gemak gaan. Daar is de voedingsindustrie dan ook op ingericht. Veel mensen eten vaak kant en klare producten zoals soepen uit pak of zak, koekjes, kant en klare maaltijden maar denk ook aan beschuit, ontbijtkoek, brood etc.

Als we naar de voedingsstoffen van ons huidige voeding kijken, heeft dit meestal alleen maar met vulling te maken en bijna niets meer met voeding (voedingsstoffen) wat ons lichaam juist zo nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren en in balans te blijven!

Wist je dat het merendeel van de West Europese mensen (en Amerikanen) eigenlijk ondervoed is?

Velen beseffen ook niet dat ze voedsel nuttigen dat niet zonder risico's is en wat de gezondheid juist kan ondermijnen. Het is vaak een kwestie van gemak, geen tijd hebben en/of niet goed weten wat wel of niet gezond is en..... vertrouwen dat wanneer iets echt niet goed voor ons is, het ook niet verkocht zal worden ;-)

Maar wist jij dat in bijna alle kant en klare producten diverse stoffen zitten zoals smaakmakers (denk aan het giftige E621 – mononatriumglutamaat), maar ook diverse suiker varianten, zout, stabilisatoren, kleurstoffen en conserveringsmiddelen etc. Wil je hier alles over weten dan raad ik je aan het boekje "Wat zit er in uw eten" door te nemen.

Veel voeding dat hedendaags doorgaat als voedsel bevat meer chemische stoffen dan natuurlijke stoffen, terwijl we deze laatste juist ontzettend hard nodig hebben om elke dag goed te kunnen functioneren en ons lichaam in evenwicht te houden (homeostase) en te voorzien van energie – Liferforce.



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
WERKBOEK

VERZURENDE EN ALKALISCHE VOEDING (HANDIG OM TE WETEN)

Er bestaat voeding dat verzurend werkt en voeding dat het lichaam alkalisch (basisch) maakt. Het heeft niet perse te maken met hoe zuur iets smaakt. Bijvoorbeeld: een citroen smaakt zuur maar maakt het lichaam na vertering basisch. Het heeft allemaal met pH waardes te maken en de reactie in het lichaam.

PH

PH is een maatstaf om aan te duiden hoe zuur of hoe basisch iets is. De pH schaal loopt van 1-14. Voeding met een pH waarde van 1 is heel sterk verzurend, voeding met pH 7 is neutraal en met 14 is sterk basisch.

Voorbeeld

Koffie heeft een pH waarde van 4. Cola heeft zelfs een pH waarde van 3. Spinazie, komkommers en broccoli hebben een pH waarde van 10 en Nederlands kraanwater heeft een neutrale waarde van 7.

Ons bloed hoort een pH waarde van 7,35 te hebben. Maar ons maagzuur heeft bijvoorbeeld een pH van 2. Ons speeksel hoort een pH waarde te hebben van 7,0. Deze pH waardes luisteren heel nauw.

Hoe werkt de pH in ons lichaam en hoe houden we onze zuur/base verhouding in balans.

Als het pH van ons bloed daalt, dan komt ons lichaam in actie. Met behulp van mineralen wordt ons bloed weer alkalisch gemaakt.

Nu komt het...

Als je te weinig mineralen binnenkrijgt, dan onttrekt het lichaam deze uit bijvoorbeeld je botten, tanden maar ook uit weefsels. Het lichaam stelt altijd prioriteit en wil jou in leven houden. Je kunt wel zonder tanden, maar als je pH waarde van het bloed onder de 7,2 zakt, dan sterf je.

Je lichaam is eigenlijk ontzettend slim. Het is dus van groot belang dat we de juiste voeding binnen krijgen en onszelf goed verzorgen om dit continue proces in balans te houden. Als we dit niet doen, dan komt het lichaam in de problemen en kunnen er klachten en ziektes ontstaan.

Eten we dus veel gefabriceerde, onnatuurlijke en verzurende voeding, wat ook nog eens weinig tot geen voedingsstoffen bevat, maar vaak wel onnatuurlijke en vaak schadelijke stoffen en suiker bevat, dan lijdt ons lichaam en al onze cellen op 2 manieren.

1 Je immuunsysteem wordt onderdrukt en slechte ingrediënten/stoffen kunnen in ons lichaam opgeslagen worden. Door verzurend voedsel kunnen (eerder) ontstekingen optreden, virussen en bacteriën krijgen eerder de kans om ons systeem te belagen, er kan eerder een disbalans optreden of diverse klachten en zelfs chronische ziektes kunnen ontstaan.

2 Doordat we ook niet genoeg goede voedingsstoffen binnen krijgen, kan ons lichaam (en al onze cellen!) niet optimaal meer functioneren.

MASTER YOUR
Health & Happiness
WERKBOEK

Verzurende voeding

Alcohol
Koffie
Koemelk en koemelkproducten zoals kaas
Vlees + vis
Eieren
Suikers
Tarweproducten / witbrood / bruinbrood / kant en klare koekjes, zakjes etc.
(glutenhoudende producten)
Snoepgoed

Alkalisch/basisch voedsel (biologisch)

Groene bladgroente
Overige groente
Kiemgroente
Fruit (rijp!)
Water
Verse groente-, en fruitsappen
Thee en vooral kruidenthee
Kruiden en specerijen

*Deze combinatie
maakt het zo krachtig,
zowel 'positief'
als 'negatief'*

Het is dus van belang om deze verzurende voeding zoveel mogelijk uit je eetpatroon te houden EN de juiste basische voeding tot je te nemen.

Het mes snijdt hier duidelijk aan 2 kanten.

Het is natuurlijk niet erg als we af en toe wat verzurende voeding binnen krijgen (en let op want bijvoorbeeld bepaalde soorten fruit en granen kunnen ook verzurend werken in het lichaam), maar bij velen is de balans compleet zoek. Het lichaam krijgt het dan zwaar te verduren en zeker als ze dan ook nog te weinig goede voedingsstoffen binnenkrijgt!

Deze combi maakt het zo krachtig, zowel "positief" als "negatief"

De voedingsindustrie weet wat jij lekker vindt!

Helaas weet de voedingsindustrie maar al te goed hoe jij eet en welke ingrediënten maken dat jij hun producten lekker vindt. Dit zit hem in de basis in de smaken zout, suiker en vet. Dit zijn 3 ingrediënten waar wij allemaal verslaafd aan zijn gemaakt of geraakt. Zeker als alle 3 in een product zitten. Dit maakt dat we ons voedsel extra lekker vinden! Daarnaast is het ook afhankelijk van de textuur, mondgevoel en geur ;-)

MASTER YOUR
Health & Happiness
WERKBOEK

Ingrediënten en verslavingen

In de basis zijn wij allemaal verslaafd en vooral aan suiker. Een verslaving begint al bij kindervoeding. In potjes babyvoeding zit al extra toegevoegde (geraffineerde) suiker. Zo worden wij op jonge leeftijd al verslaafd gemaakt aan suikers. Wist je dat suiker verslavender is dan drugs?

Door suiker, zout en/of vet toe te voegen, krijgen jouw hersenen een seintje hoe lekker het is, het geeft een goed gevoel en je blijft ervan eten, want je wilt dat lekkere smaakje en dat lekkere gevoel houden. Op deze manier verkopen deze bedrijven dus meer, maar de kans is groot dat jouw gezondheid het moet bekopen.

Suiker en de vele gezondheidsproblemen

De inname van suiker is de laatste jaren explosief gestegen met alle gevolgen voor ons lichaam, ziektes en klachten, want het zorgt er niet alleen voor dat je dikker wordt en je huid sneller verouderd. Teveel suikers zorgen voor een verhoogde insulinespiegel en creëren niet alleen vet op, maar ook in! het lichaam.

Denk aan vet rond de organen en vooral de lever, want wist je dat veel mensen (en kinderen) leververvetting hebben door o.a. overmatig suiker inname? Tevens stijgt door teveel suiker inname de kans op hart-, en vaatziekten en diabetes. Veel mensen zijn (pre) diabeet zonder dat ze het doorhebben.

Houd in gedachten dat er veel soorten suikers zijn, dus denk niet alleen aan witte kristalsuiker, bruine suiker, maar ook ahornsiroop, honing etc.

Hoe je het ook went of keert: suiker is suiker!

Een beetje suiker is natuurlijk helemaal niet erg, maar de hoeveelheden die wij gemiddeld binnen krijgen, creëren veel lichamelijke problemen. Denk ook aan depressies, ontstekingen in het lichaam en aandoeningen zoals reuma. Maar er zijn ook aanwijzingen dat het gerelateerd is aan kanker. Als je je producten om zou draaien en gaat kijken wat er in zit, zul je schrikken hoeveel suiker je (ongemerkt) binnenkrijgt.

Suiker en suiker

Let op dat koolhydraten suiker zijn en suiker (glucose) in het lichaam/bloed wordt. Denk bijvoorbeeld aan pasta's, brood, koekjes, ijsjes, snoepjes etc. Ook alcohol is suiker.

We kunnen wel onderscheid maken tussen zogenaamde snelle suikers (snel opgenomen in het bloed en zorgt voor grotere insuline schommelingen) en langzame suikers (langzamer opgenomen in het bloed en zorgt voor minder schommelingen in insuline).

De langzame koolhydraten/suikers zijn beter voor je dan de snelle. Maar nogmaals: suiker is suiker en deze wil je niet teveel binnenkrijgen.

In de recepten in dit programma pas ik zo min mogelijk suiker toe en zul je veelal suiker in de vorm van (gedroogd) fruit tegenkomen.

MASTER YOUR
Health & Happiness
WERKBOEK

Gezondste vak in de supermarkt

Als we in het gezondste vak van de supermarkt kijken: het versvak met groente en fruit, dan weten we (jammergenoeg) niet 100% zeker of we gezond eten, want er worden helaas nog te vaak (giftige) bestrijdingsmiddelen en onkruidverdelgers gebruikt, die we in of op het product terugvinden.

Als je voor een betere gezondheid wilt gaan en jezelf het beste gunt, kun je het beste voor biologische (en liefst organic!) groente en fruit kiezen.

Want naast dat wij deze onnatuurlijke en soms giftige stoffen liever niet in ons lichaam en ons milieu willen hebben, bevat niet biologisch gekweekte groente en fruit ook minder vitamines, mineralen en vooral veel minder phytonutriënten (plantenstoffen).

Deze laatste zijn van ontzettend groot belang voor onze gezondheid!

De wetenschap achter de vele duizenden phytonutriënten is nog relatief nieuw. We weten wel een ding zeker: het maakt een groot verschil of je biologisch of conventioneel gegroeide groente of fruit eet. De voordelen voor je lichaam en je gezondheid zijn immens!

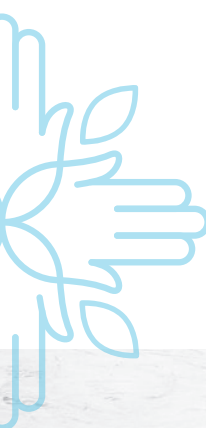
*Food is a part
of our contract with life*

Misschien denk je nu: jemig..., maar dan kan ik niets meer eten?

Ik kan je geruststellen, dat valt ontzettend mee. Het wordt juist leuk want het is een kwestie van kennis en deze kennis toepassen zodat het "eigen" wordt.

We gaan letterlijk terug naar de basis zoals moeder natuur het voor ons heeft bedoeld.

Zo kun je jezelf straks op de beste manier mogelijk voeden, en dat ga je merken.



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL



Algemene tips rondom etenstijd

- 1 Eet nooit tot je helemaal vol zit. Hierdoor moet je maag vergroten, kan de maag je eten niet goed verteren en wordt ze vermoeid en verzwaard. Zelfs een volle maag met gezonde voeding wordt vaak niet goed verteerd.
- 2 Goed kauwen is ontzettend belangrijk voor een goede vertering en opname. Door te kauwen wordt speeksel aangemaakt wat diverse belangrijke verteringsenzymen aanmaakt.
- 3 80% van de vertering begint in de mond.
- 4 Als je goed kauwt (tot je vaste voedsel sap is) heb je **42%** minder honger
- 5 Je kunt zelfs aankomen als je niet goed kauwt.
- 6 Drink niets tijdens het eten want dit gaat de vertering tegen. Het is ook niet verstandig om net voor en na je eten te drinken. Laat hier minimaal een uur tussen zitten.

*'Life needs to be celebrated
and it all starts
with good health, a clear mind
and lots of energy'*

MASTER YOUR
Health & Happiness
WERKBOEK



*Citroenen,
een must-have in je healthy kitchen*

'Let food be thy medicine' - Hippocrates

ACTIE

Neem vanaf nu 's ochtends als je wakker wordt een glas lauw water met het sap van (minimaal) een halve verse citroen. Door dit geweldige sap te drinken help je jouw gezondheid namelijk op vele manieren en je energie-level gaat ook UP.

DE KRACHT VAN VERS CITROENWATER

Darmen

Citroensap helpt je darmen op gang. Het kan tevens helpen bij obstipatie. Het hydrateert je darmen waardoor je beter naar het toilet kunt.

Ontgiften/detoxen

Het helpt tevens gifstoffen uit je spijsverteringskanaal af te voeren waardoor je minder kans hebt op kwaaltjes en ziektes.

Immuunsysteem

Citroensap geeft je immuunsysteem een enorme boost. Het helpt om urinezuur af te voeren waardoor je minder kans hebt op ontstekingen in het lichaam (de basis van veel gezondheidsproblemen). Citroenen hebben tevens een antibacteriële en antivirale werking.

Energie

Door elke ochtend citroensap in water te drinken, krijg je meer energie.

Hydratie

Citroensap hydrateert het lichaam. Drink daarom dus ook tussendoor lekker een paar glazen water met vers biologisch citroensap.

Helpt je bij het afvallen

Het geweldige citroensap helpt niet alleen bij de spijsvertering en bij obstipatie, maar het geeft tevens een vol gevoel en helpt hongeraanvallen en snaaien tegen te gaan.

Mooiere huid

Citroenen zitten bomvol antioxidanten en o.a. vitamin C die schade door vrije radicalen tegengaan. Dit is zeer hulpvol in het hele lichaam om diverse ziektes tegen te gaan, maar ook o.a. om je huid mooi te houden.

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
WERKBOEK



Tip

WIL JE VOORZICHTIG DOEN MET JE TANDGLAZUUR?
DRINK DAN JE CITROENWATER **MET EEN RIETJE.**

TIPS EN ACTIES VOOR DEZE WEEK

- 1 Probeer deze week op te letten wat je eet. Draai je voeding (in de supermarkt en thuis) om en lees het etiket. Kijk of er e-nummers, zout, soja, gemodificeerd zetmeel, tarwe, suikers (fructosestrophen etc.) of andere rare toevoegingen in zitten waarvan je misschien niet weet wat ze betekenen. Schaf eventueel het boekje " wat zit er in uw eten" aan. Deze kun je op www.rauwnaaktengezond.nl bestellen.

Kies voor de puurste producten en vermijdt i.ig. zoveel mogelijk suikers. Suiker heeft meer dan 100 namen. Denk aan: dextrose en fructose siroop. Als ezelsbruggetje kun je aanhouden dat alle woorden waar 'ose' inzit zoals glucose en fructose suiker is, maar denk ook aan siroop, stroop en nectar.
- 2 Drink 's ochtends zodra je wakker wordt een glas lauw water met verse citroensap. Het sap van een halve citroen is al genoeg. Drink dit heerlijke frisse citroenwater vanaf nu elke dag en merk af en toe eens op of jij veranderingen merkt. Je hoeft hier natuurlijk niet de hele dag bij stil te staan, maar merk op als je bijvoorbeeld naar het toilet gaat of je ontlasting is veranderd of je frequentie is veranderd. Merk ook op hoe je voelt na het drinken van dit citroenwater. Vervolg je ochtendritueel en ga dan pas ontbijten. (dus laat wat tijd - minimaal 10-15 minuten - tussen je citroensap en je ontbijt zitten)
- 3 Kies een ontbijtje uit het recepten ebook. Je vindt er diverse om je dag lekker en energierijk te beginnen. Ben je misschien allergisch voor noten? Kies dan voor het kokos-ontbijt of haverontbijt of ga voor de crackers.
- 4 Drink vanaf nu elke dag minimaal 2 liter water.

Extra ontbijt tip

Neem de tijd voor je ontbijt en leg je telefoon weg. Kauw goed, denk blijde gedachten en geniet van deze energierijke pure voeding zodat je relaxed en goed gevoed jouw dag in kunt gaan.

En wees vooral dankbaar.....

Geniet van je week!

Suzanne