

Moeizaam afvallen? scheten?
opgeblazen gevoel?

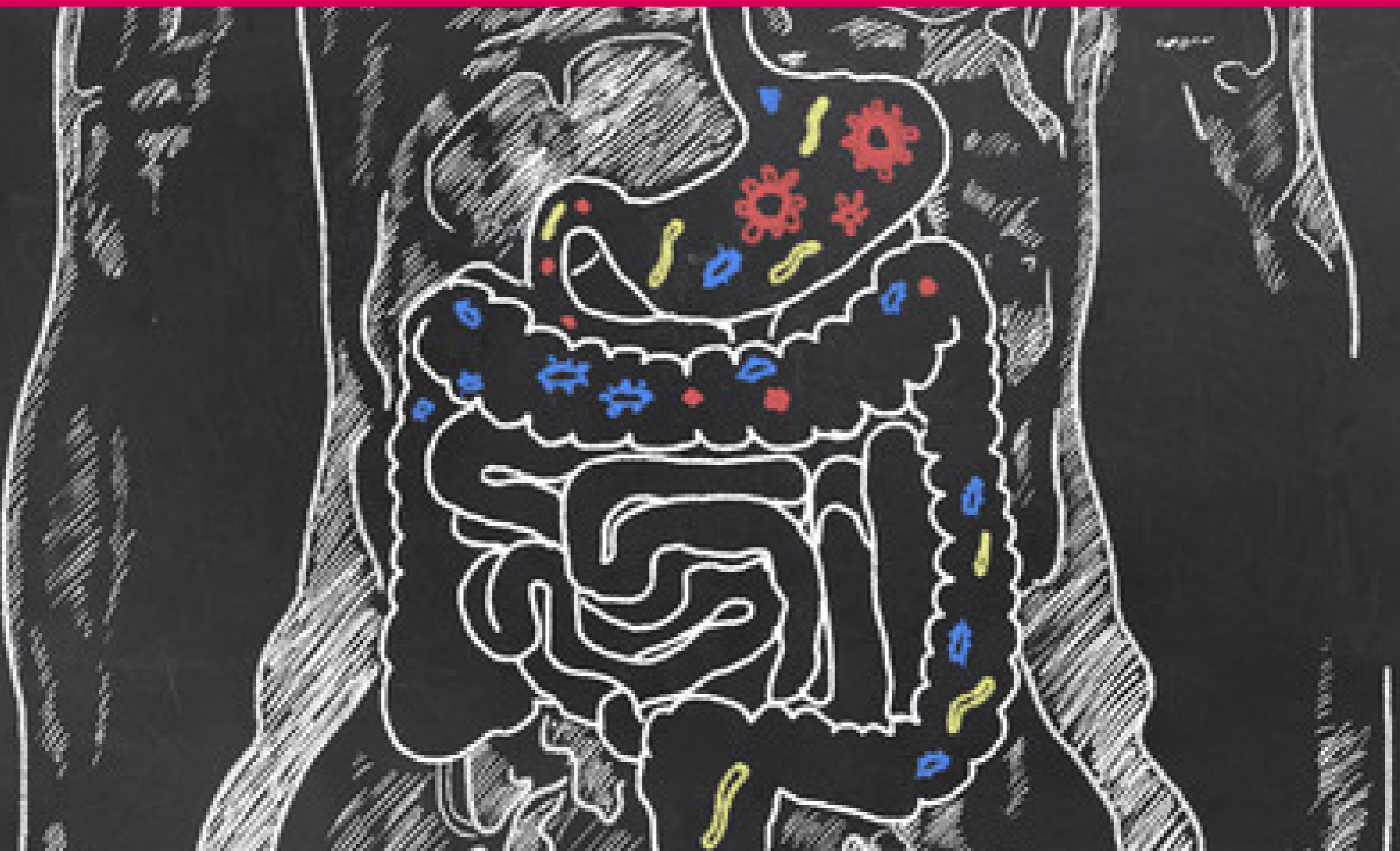
Verbeter jouw spijsvertering met
deze 10 praktische tips!



10 tips om je spijsvertering te verbeteren

DAT ER IETS NIET GOED GAAT MET DE SPIJSVERTERING
MERK JE ONDER ANDERE AAN;

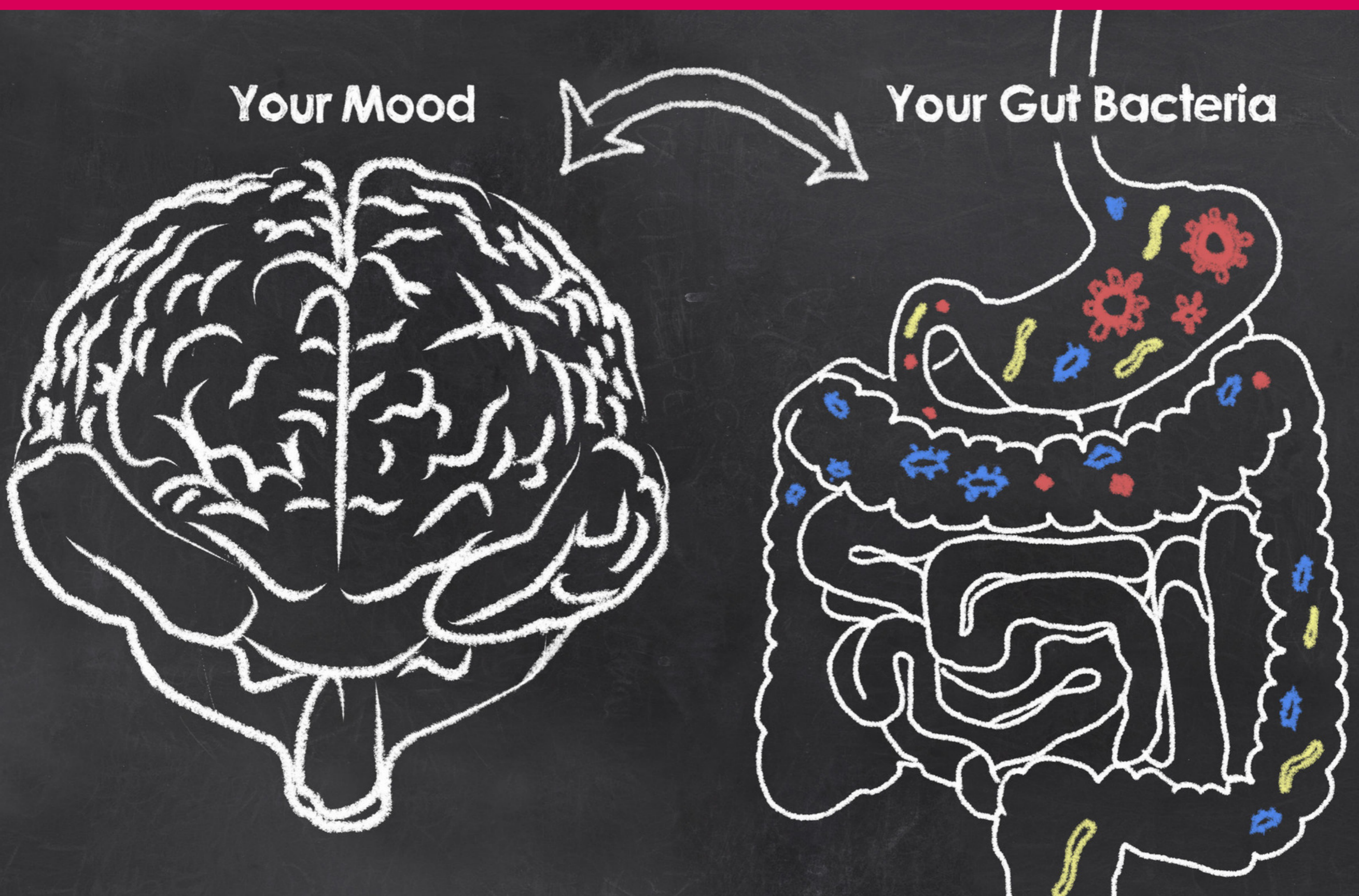
BRANDEND MAAGZUUR, STINKENDE ONTLASTING, TE
DUNNE OF TE DIKKE ONTLASTING, KRAMP IN DE BUIK,
VERMOEIDHEID NA DE MAALTIJD, MOEIZAAM AFVALLEN



10 tips om je spijsvertering te verbeteren

Inleiding:

Een goede spijsvertering is van ongekende waarde voor een goede gezondheid maar ook voor een gezond gewicht en voldoende energie! Een slechte spijsvertering leidt tot darmklachten, rotting en gisting. De slechte bacteriën krijgen uiteindelijk de overhand en andere klachten steken de kop op. Hoe beter je spijsvertering is hoe minder problemen er in de darmen ontstaan en hoe beter de motor van je lichaam werkt!



Je spijsvertering is dus van cruciaal belang voor een goede gezondheid en gezond gewicht. Door te dieeten verstoort je jouw darmfor en creëer je het jojo effect. Door de 10 tips ontwikkel je niet alleen een optimale spijsvertering maar bouw je ook aan een gezonde darmflora. Hierdoor verbeter je jouw algehele gezondheid!

10 tips om je spijsvertering te verbeteren

1) kom ieder half uur even in beweging.....

Wanneer je lang zit, daalt je stofwisseling en verbrandt je minder energie (glucose). Als gevolg hiervan stijgt je bloedsuikerspiegel. Omdat de bloedsuikerspiegel chronisch hoog is, worden je cellen minder gevoelig voor insuline. Het gevolg is dat je nog meer insuline produceert en de alvleesklier raakt hierdoor steeds meer uitgeput. Dit geldt voor je insuline productie maar zeker ook voor de aanmaak van je spijsverteringsenzymen.



2) Neem 3 bescheiden maaltijden per dag en probeer geen tussendoortjes te nemen.

Het duurt gemiddeld 3 uur voordat je een soepele maaltijd hebt verteerd. Door tussendoor niets te eten zorg je dat jouw spijsverteringsenzymen genoeg tijd hebben om het voedsel te verteren en je maag schoon te maken. het knorren van je maag is eigenlijk het schoonmaken ervan. Dus zie het als iets positiefs:)



Good Health
↓
Good Life

3) De laatste maaltijd minimaal 3 uur voor het slapen ga.

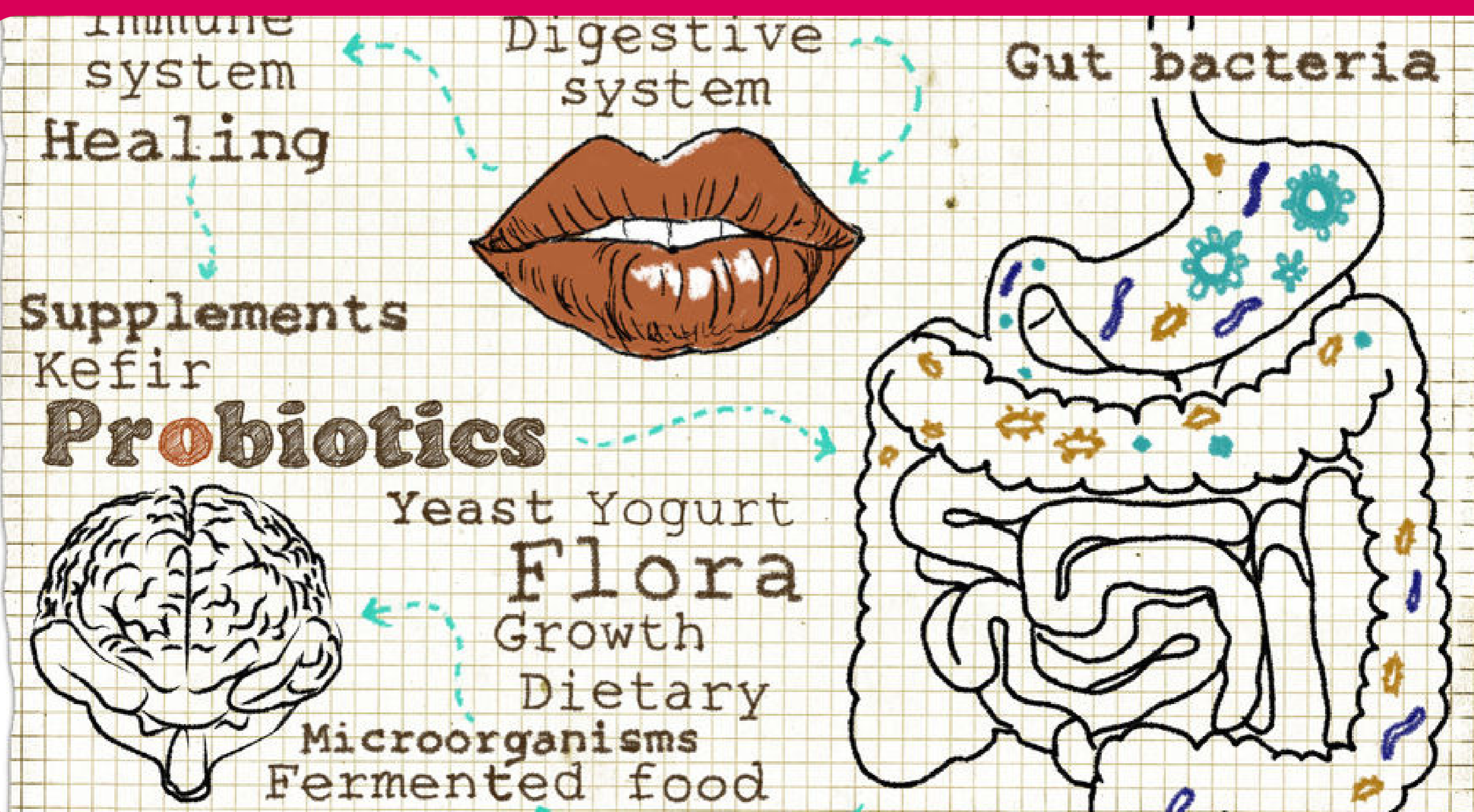
Je lichaam maakt na 20.00 geen spijsverteringsenzymen meer aan. Je lichaam moet helemaal op eigen kracht de voeding verteren. Dit maakt o.a. dat je erg honger hebt in de ochtend.

4) Zorg dat bij iedere maaltijd groenten zit, desnoods een glas groentensap

Dit zorgt ervoor dat er voldoende verteerbare vezels voor je darmen beschikbaar zijn. Dit bevordert je spijsverteringenzymen en ondersteund je lever.

5) Laat meer dan de helft van de maaltijd uit groenten bestaan.

Door deze verhouding aan te houden blijft je maaltijd altijd redelijk goed in balans .



10 tip voor het verbeteren van je spijsvertering

6) Groenten bij voorkeur niet rauw.

Rauwe groenten zijn zwaar verteerbaar en kunnen snel voor spijsverteringsproblemen zorgen

7) Eet vers fruit niet tijdens de maaltijd maar minimaal 15 minuten vooraf aan de maaltijd.

Voor het verteren van fruit gebruikt je lichaam andere spijsverteringsenzymen dan voor het verteren koolhydraten. Als je deze 2 samen eet dan werken de spijsverteringsenzymen elkaar tegen en neutraliseren ze elkaar.

8) Drink niet tijdens de maaltijden maar tussen de maaltijden in

Drinken tijdens de maaltijd verdunt je maagsap en waardoor dat minder zuur wordt, hierdoor kan het minder goed je voedsel afbreken.

9) Drinkt wat vers geperste citroensap of limoensap in water 30 minuten vooraf aan de zwaarste maaltijd van de dag

Citroenen zijn erg zuur en helpen het maagzuur met het afbreken en van de voeding.

10) Neem de tijd om te eten.

Door goed en rustig te kauwen maakt je lichaam meer spijsverteringsenzymen aan. Hierdoor wordt je de voeding beter afgebroken.

Prevention
is better
than cure!

