

Jouw energie- werkplaats

Ik ben moe, ik snack, ik crash

Hoi!

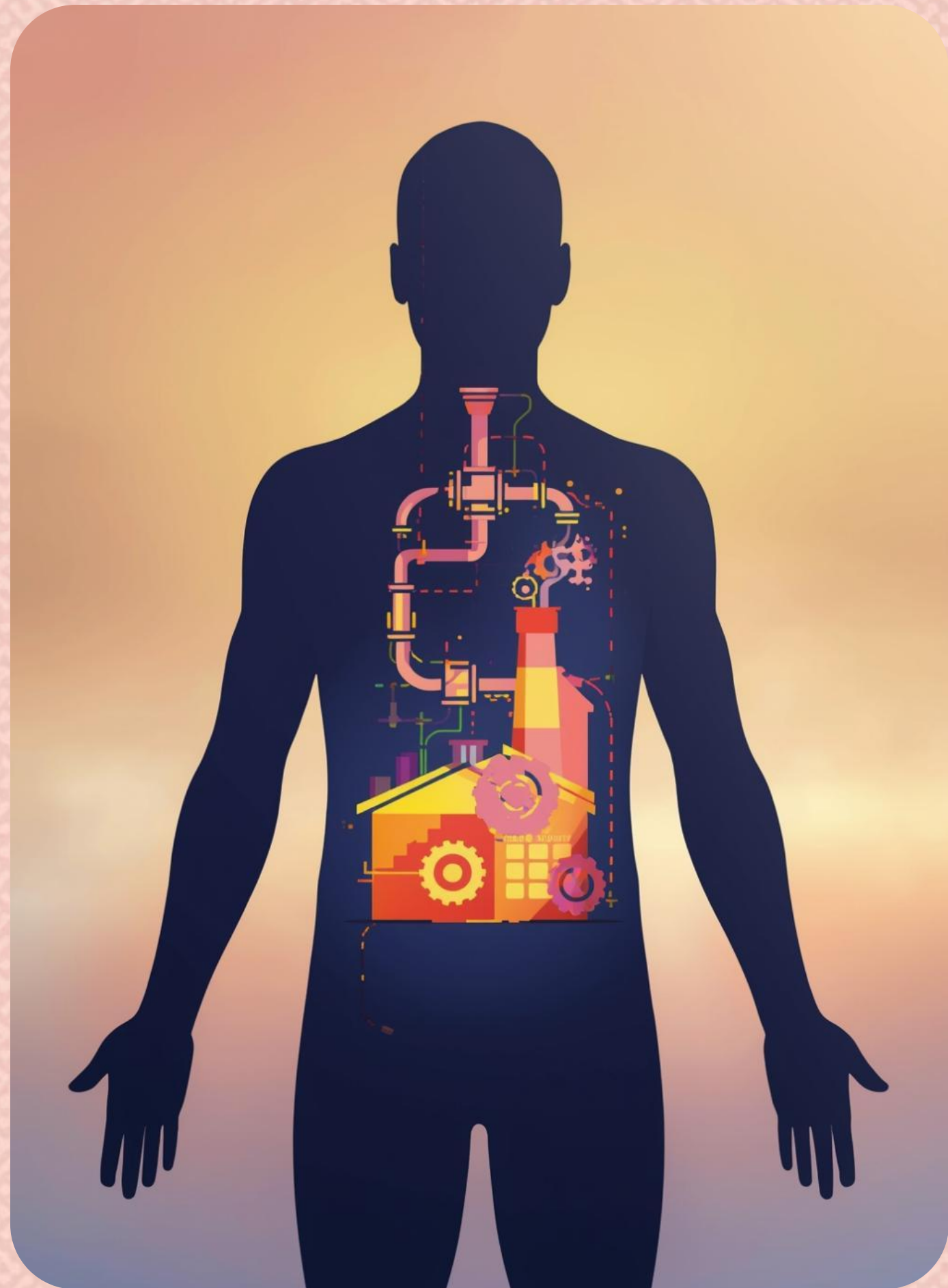
Ik ben dokter Naomi



Hardwerkende thuiszorg

Je werkt **keihard**. Rennen, zorgen en tillen vraagt om veel energie. Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, zodat je de beste zorg kan bieden aan anderen.





Je buik = energie-fabriek

De krachtbron van jouw lichaam

In je buik bevindt zich een **energie-fabriek** die alles wat je eet omzet in energie. Dit proces zorgt ervoor dat je voldoende brandstof hebt voor je dagelijkse activiteiten.

Kleine helpers



In jouw **energie-fabriek** zijn kleine helpers actief. Ze zorgen ervoor dat de energie uit je voeding goed wordt verwerkt. Geef ze de juiste spullen, en de band draait soepel en snel!

Snelle suiker - niet goed!

Snel een koekje of cola kan aantrekkelijk lijken na een lange dag, maar dit leidt tot een **energieval**. Het geeft een tijdelijke boost, gevolgd door een **grote dip** in je energie.



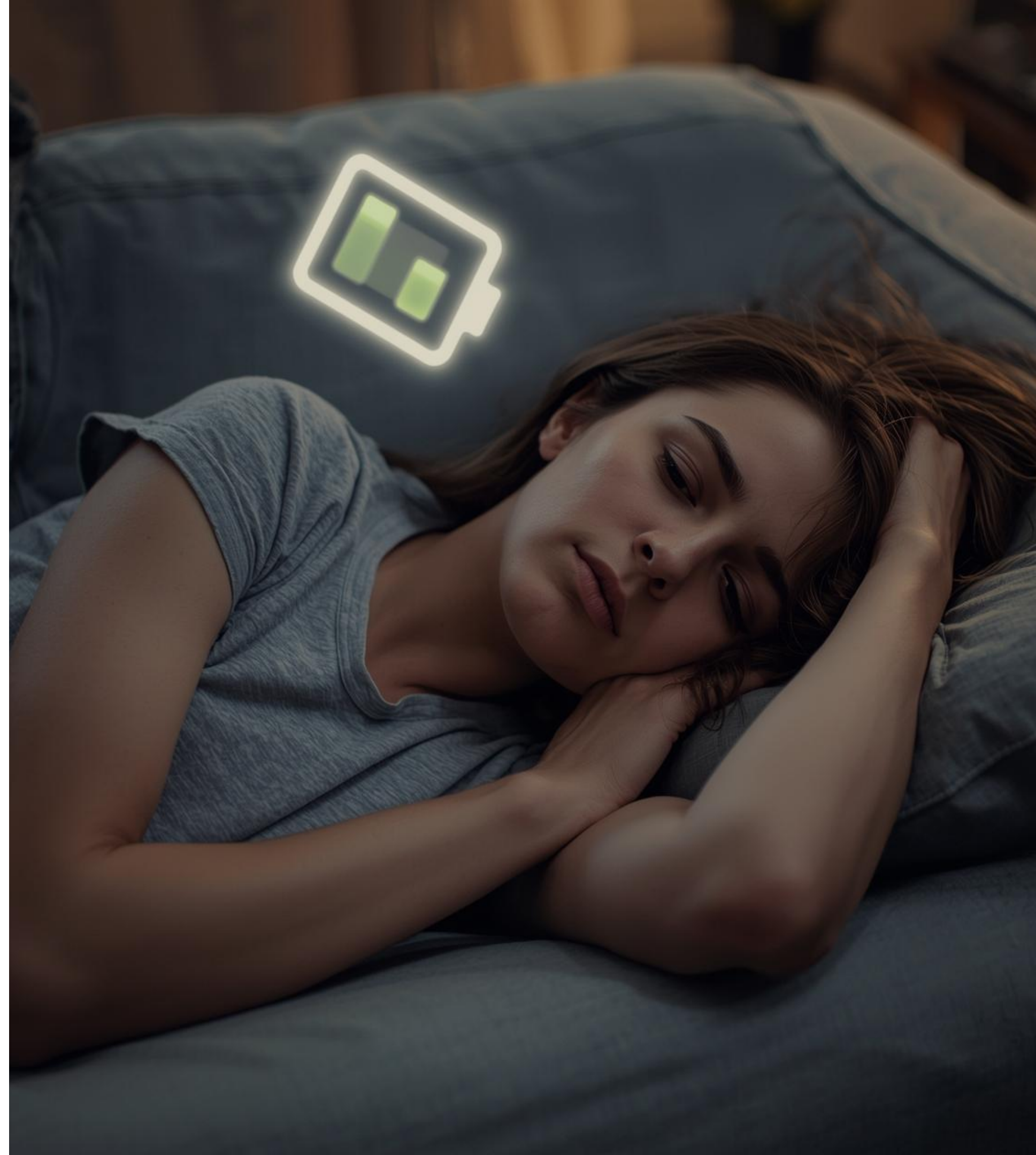
Plakkerige chocolade in machines

Wanneer je te veel suiker eet, ontstaat er een **plakkerige zooi** in je energie-fabriek, waardoor alles vastloopt. Dit hindert je energie en maakt je moe en futloos.



Inkaker - lege batterij

Wanneer je suiker eet, kunnen je energieniveaus snel dalen. Dit leidt tot een **inkaker**, waardoor je je moe en futloos voelt. Herken deze signalen voor een gezondere levensstijl.



Stress en cortisol: het suiker signaal

Stress veroorzaakt vaak een verhoging van cortisol, wat je lichaam **om suiker** laat vragen. Dit resulteert in ongezonde snacks, waardoor de energie-werkplaats nog verder verstoord raakt.



De stress- snoep-val: een vervelende cyclus



De 3 van de dienst bouwvakkers

Bouwvakkers zijn essentieel voor jouw energie-fabriek. Eet voldoende **eiwitten** zoals eieren, bonen en kwark om je spieren sterk te houden en je energieniveau hoog. Dit ondersteunt je dagelijkse activiteiten optimaal.



De 3 van de dienst smeeroilie

Gezonde vetten zijn essentieel voor de werking van je energie-fabriek. Ze zorgen ervoor dat de machines soepel draaien en helpen je om langer vol energie te blijven, zonder schokken.



De 3 van de dienst bezemwagens

Vezelrijke groenten zijn super belangrijk om je lichaam gezond en sterk te houden. Ze helpen je lichaam om suikers op te ruimen en zorgen ervoor dat je de hele dag vol energie bent.



Perfekte lunchbox voor energie

Zorg ervoor dat je in je lunchbox een goede mix hebt van eiwitten, gezonde vetten en vezelrijke groenten. Deze balans helpt je om de hele dag genoeg energie te hebben, zodat je alert blijft en alles aankunt wat op je pad komt.



Welke slimme snack stop jij in je tas?

**eiwit +
vet**

