



Mijn energie-checklijst:

Houd de fabriek draaiende! 🏭 ✨

In mijn tas voor vandaag: 🛍️

- De Bouwvakkers (eiwitten) 🧑‍🔧

Zorgen dat de machines in mijn buik-fabriek sterk blijven en ik niet slap word.

- *Check:* Heb ik een eitje, bakje kwark of wat bonen mee?

- De Smeerolie (gezonde vetten) 🍷

Zorgen dat mijn energie-band soepel draait zonder schokken of energiedips.

- *Check:* Heb ik een handje ongezouten noten, een avocado of wat goede olie mee?

- De Bezemwagens (vezels) 🧹

Ruimen de plakkerige suiker op zodat de raderen niet vastlopen.

- *Check:* Heb ik groenten of fruit mee (eet de regenboog!)?

De 2-uur-regel & de magazijnmeester: 🗝️

- Houd de magazijnmeester (insuline) rustig

Als ik alleen suikers of koolhydraten eet, moet zij keihard werken en gaan de deuren van mijn vetverbranding op slot.

- Voorkom de 10:00 uur dip

Zorg dat mijn ontbijt en lunch de '3 van de Dienst' bevatten. Zo krijg ik niet na twee uur alweer trillende handen en snaaitrek.

Onderhoud in uitvoering: 🛠️

- De resetknop (4-7-8 code) ●

Doof de 'stille brandjes' door mijn stress-hormoon (cortisol) te verlagen. Hiermee vertel ik mijn lijf dat het veilig is en komt de Magazijnmeester weer tot rust.

- 4 tellen: adem in door de neus.
- 7 tellen: adem vasthouden.
- 8 tellen: adem heel rustig uit door de neus.

- Troep wegspoelen 💧

Drink genoeg water om de brandweer te helpen de rommel (toxines en theeblaadjes) uit mijn bloed te spoelen.

- Geen fop-zooi ✖️

Vermijd plastic bakjes, anti-aanbakpannen en sterke chemische geurtjes. Ze foppen mijn hormonen en maken de chaos in de fabriek groter.

Jij bent de directeur van je eigen fabriek,
en je bent het waard om je goed te voelen! 👑