



De grote wisseltruc

Houd je magazijnmeester te vriend!  

In de fabriek willen we geen 'plakkerige chocolade' tussen de raderen. Met de wissels op de volgende pagina, voorkom je dat de Magazijnmeester (insuline) overuren moet maken en je vetverbranding op slot zet.

Hoe pas je dit toe tijdens je dienst?

- **Stop de 2-uur-honger**

Als je alleen maar 'snelle suikers' eet, schreeuwt je lijf na twee uur alweer om eten omdat de Magazijnmeester de boel op slot heeft gezet.

- **Kies voor balans**

Zorg dat elke maaltijd een Bouwvakker, Smeerolie en Bezemwagen bevat. Dan blijft de deur van je vetverbranding gewoon open staan en heb je de hele middag energie!

De wisseltruc in je tas

Print de tabel (klein) uit en plak hem aan de binnenkant van je keukenkastje of stop hem in je agenda. Zo kies je voortaan voor energie in plaats van voor een tijdelijke boost met een harde landing.

Jij bent de directeur, en
jij bepaalt wat er de fabriek in komt!

De oude gewoonte (stress-keuze) 🍫	De wisseltruc (gezonde start) 🥗	Waarom de magazijnmeester blij is 😊
Witte boterham met jam of hagelslag.	Volkoren boterham met een eitje of havermout met kwark en noten.	De Bouwvakkers (eiwitten) in het ei of de kwark zorgen dat de energie heel langzaam de fabriek in komt.
Ontbijtkoek of een liga tussendoor.	Een handje ongezouten noten met een stuk fruit.	De Smeerolie (gezonde vetten) uit de noten houdt de bloedsuiker stabiel, waardoor er geen alarm afgaat.
Een glas cola of vruchtensap voor de 'boost'.	Water met schijfjes citroen, munt of komkommer.	Je spoelt de troep weg zonder de magazijnmeester wakker te maken met een suikervloed.
Een snelle gevulde koek in de auto.	Rauwkost (paprika/wortel) met een flinke schep hummus.	De Bezemwagens (vezels) in de groenten vegen de boel direct schoon en geven een vol gevoel.
Witte pasta of rijst als avondeten na de dienst.	Bloemkoolrijst, courgette spaghetti of extra veel groenten.	Je eet de regenboog! Dit zijn de reparatie-setjes die de gaten in je 'theezakje' (darmwand) weer dichtmaken.