

Het ABCDEFGHIJKLMNO  
van **Gezond  
eten**



ELMAR

## Ontdek het natuurlijke ritme van je lichaam

Lichaam en geest hebben een natuurlijk ritme dat aansluit op de wereld om je heen. Het patroon van dag en nacht is hier een goed voorbeeld van. De duisternis van de nacht moedigt ons aan te gaan slapen. Lichaam en geest vertragen dan hun activiteiten, sluiten zich af van de buitenwereld en zo kom je tot rust. Net voordat de zon opkomt wordt het tijd om weer in beweging te komen. Elk orgaan en zelfs elke cel werkt volgens een vast ritme dat hiermee verbonden is. Als je eigen ritme in harmonie is met het natuurlijke ritme zul je een gevoel van welbevinden en energie ervaren. Voor onze spijsvertering geldt onderstaand bioritme:

**Wakker worden** > In het laatste gedeelte van de nacht vindt de afvoer van afvalstoffen plaats. Ondersteun het natuurlijke reinigingsproces en activeer de dagelijkse stoelgang door een glas gekookt, warm water te drinken.

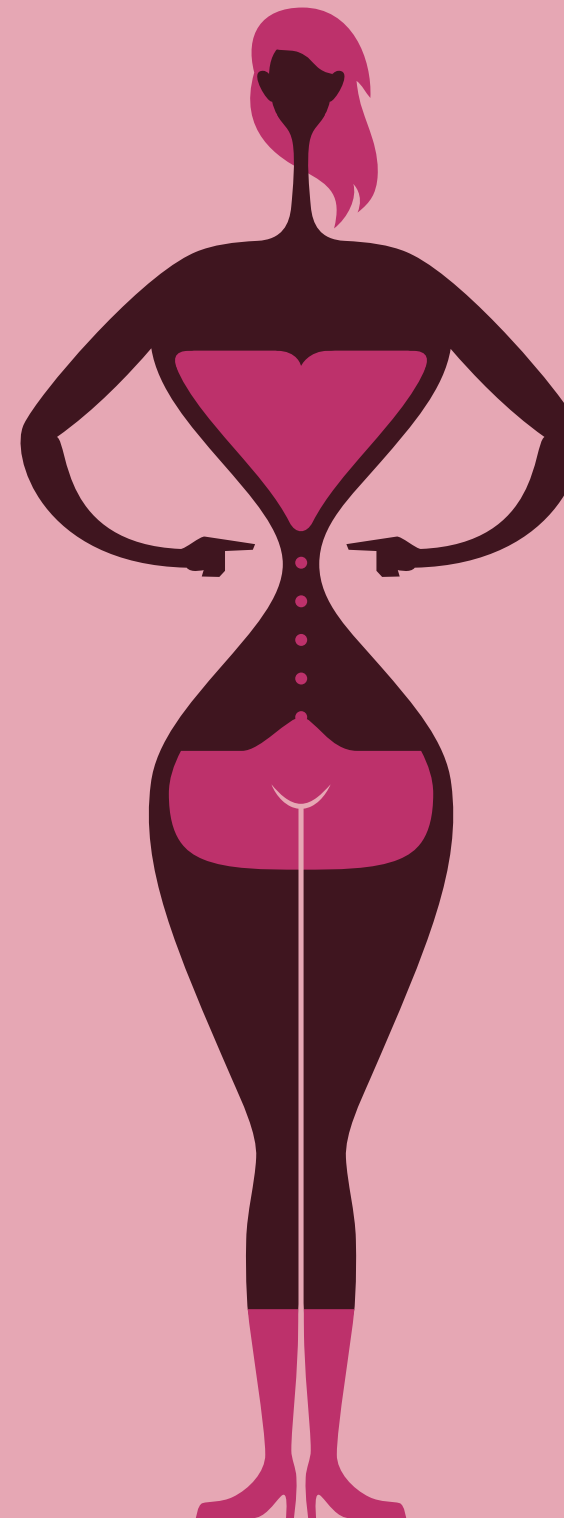
**7.00-10.00 uur** > Luister naar je lichaam. Je spijsvertering werkt nog niet op volle kracht, dus het algemene advies is om een licht, warm ontbijt te eten. Forceer jezelf niet. Als je geen trek hebt, wacht dan tot je die wel krijgt en ontbijt dan later. Als je uitgehongerd wakker wordt, eet dan wat je nodig hebt.

**12.00-14.00 uur** > De belangrijkste maaltijd. Tegen de middag werkt de spijsvertering op volle toeren. Het lichaam zal met optimale efficiëntie voedingsstoffen kunnen opnemen, afvalstoffen verwerken en zorgen dat je je vitaal voelt. Dit is hét moment om de meest voedzame maaltijd te eten waardoor je genoeg energie zult hebben om de rest van de middag goed te functioneren.

**17.00-19.00 uur** > Rustig aan. Als je een goede lunch hebt gehad, zul je nu genoeg hebben aan een lichte maaltijd.

**Afsluiten** > Het lichaam ontspant en is 's avonds minder actief. Alles wat nu wordt gegeten zal niet optimaal worden verteerd en afvalstoffen achterlaten in de darmen. Dat kan een oorzaak zijn van dat trage, slome gevoel dat je 's ochtends kan hebben. Als je 's avonds toch nog iets eet, geef je lichaam dan in ieder geval een paar uur de tijd om dit te verwerken. Ga niet direct na het eten slapen waardoor het lichaam in de ruststand komt en niet meer verteert.

**Tip:** Neem een thermosfles goedgevulde soep of een simpele warme maaltijd mee naar het werk als lunch of overtuig je werkgever van het belang van warme voedzame kantine-maaltijden: goed voor jou en uitstekend voor de productiviteit op de werkvloer.



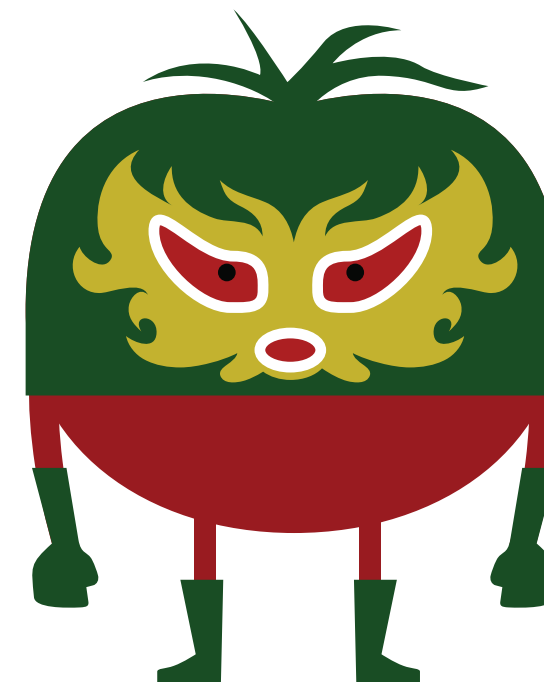
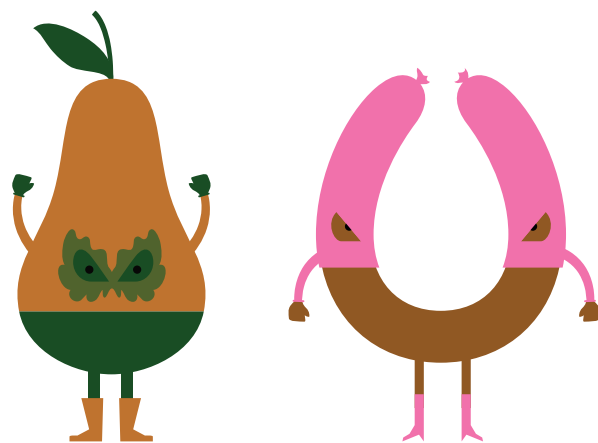
## Voedselvijanden en voedselbondgenoten

We zijn gewend om allerlei voeding bij elkaar en door elkaar te eten, maar bepaalde voedingsmiddelen passen niet bij elkaar. Ze 'vechten in de maag' en verstoren zo elkaars vertering en opname. Het natuurlijke spijsverteringsproces wordt op die manier een ware strijd.

Elke voedingssoort heeft een unieke combinatie van eigenschappen. Daardoor is er steeds een andere enzymsamenstelling in de maag nodig om ze te verwerken. Bovendien wordt de ene voedingssoort een stuk sneller verteerd dan de andere. Als voedingsmiddelen in de verkeerde combinaties gedwongen samen verteerd moeten worden, is dit proces aanzienlijk langzamer en onvollediger. Dat zorgt voor een toename van gewicht, een opgeblazen gevoel, maagpijn, een onvolledige opname van voedingsstoffen en de opbouw van zure fermentatie (spijsverteringsresten) die door je lichaam gaat zwerven.

Ben je na een maaltijd moe of heb je spijsverteringsproblemen? Dan kan er sprake zijn van verkeerde voedingscombinaties. Door botsende producten te scheiden en passende producten te combineren zul je over meer energie beschikken en zal je gezondheid verbeteren. Het heeft ook een positief effect op je gewicht. Onthoud onderstaande voedingsgroepen die je helpen bij het uit elkaar houden van voedselvijanden en het samenbrengen van voedselbondgenoten.

**Fruïtgroep:** Fruit verteert heel snel en op een geheel eigen manier. Combineer vers fruit en vruchtensap daarom niet met andere voeding. Je kunt fruit het beste op een lege maag eten of tussen maaltijden door. Het zorgt voor gasvorming als je het samen met andere voeding eet.



**Graangroep:** Granen (bijvoorbeeld rijst, volkoren pasta, quinoa, gerst, couscous) kunnen het beste worden gecombineerd met producten van plantaardige eiwitten zoals bonen, noten, groentes en tofu. Je kunt ontbijtgranen zoals haverhout of muesli prima met wat melk koken. Daar kunnen ook noten en gedroogd fruit bij.

**Melkgroep:** Melk is heel lastig te combineren met andere dierlijke eiwitten zoals vlees, vis, yoghurt en eieren. Het gaat ook niet goed samen met (gist)brood en fruit. Het is eigenlijk alleen goed te combineren met ontbijtgranen en gedroogd fruit. Ter bevordering van de vertering kun je de melk het beste zo vers mogelijk kopen en eerst koken.

**Vlees- en zuivelgroep:** Dierlijke eiwitten zoals vlees, vis, eieren en zuivel zijn zwaar en verteren langzaam. Ze gaan niet zo goed met elkaar samen en passen moeilijk bij de graangroep. Als ze samen worden gegeten, kan het geheel zwaar verteerbaar zijn en kun je je moe gaan voelen. Vlees, vis of eieren samen met groentes zijn wel altijd een goede combinatie. Vis en melk is een hele slechte combinatie.

**Ijsgroep:** Ijs en ijskoude drankjes (zelfs water) gaan met geen enkele groep samen. Ze blussen het 'spijsverteringsvuur' en kunnen zelfs de gezondste spijsvertering abrupt tot stilstand brengen. Eet weinig ijs en zeker niet na het eten. Kies altijd voor dranken op kamertemperatuur of warme dranken zoals thee of warm water bij de maaltijd.

## Volkoren en Variatie

De nadelen van het eten van granen krijgen op dit moment veel aandacht. Ze worden daardoor steeds meer genegeerd in ons moderne voedingspatroon. Je wordt er dik en vermoeid van, mogelijkwerwijs kun je ze niet goed verdragen en iedereen kent wel iemand met een glutenallergie. Moeten we dan helemaal geen granen meer eten? Granen zijn wel nog steeds de basis van veel voedingsmiddelen die we kennen. Er zijn problemen omtrent onze graanconsumptie, maar het voorgoed schrappen van alle granen lijkt wat extreem. Waar gaat het om?

### We eten te veel tarwe

Hoewel er verschillende soorten graan beschikbaar zijn, eten we over het algemeen tarwe. Liefst twee of drie keer per dag eten we brood, regelmatig verschijnt er pasta op tafel en tussendoor eten we graag koekjes. Volkoren tarwe als graan is gezond, voedzaam en belangrijk voor bijvoorbeeld kinderen in de groei, maar het is ook vrij zwaar voor de spijsvertering. Te veel tarwe stimuleert de slijmproductie in het lichaam en het kan bijdragen aan het ontstaan van overgewicht. Dus we kunnen tarwe beter vaker afwisselen met graansoorten die lichter en voedzamer zijn. Tarwe is niet de enige optie.

### We eten te veel bewerkte tarwe

Als je de – op zich gezonde – tarwe ontdoet van alle voedzame bestanddelen, dan krijg je bewerkte tarwe. Veel tarwe die we consumeren is bewerkt. Het wordt gebruikt in brood, pasta, crackers, sommige ontbijtgranen, ontbijtkoek, pizza, koekjes, gebak en pannenkoeken. Bewerkte tarwe is kleverig, blijft gemakkelijk plakken in je darmen, waardoor hij voor het lichaam moeilijk te verwerken kan zijn en bovendien de opname van andere voedingsstoffen bemoeilijkt. Het is vooral dit soort tarwe dat de spijsvertering verzwakt en leidt tot glutenallergie en andere intoleranties. Steeds meer onderzoek toont aan dat een grote inname van bewerkte tarwe kan leiden tot diabetes, hart- en vaatziekten en obesitas. Als je vaak moe bent of je sloom voelt, zou je eens naar je consumptie van (bewerkte) tarwe kunnen kijken.



### Dus?

Zorg dat 1/3 van je voeding uit volle granen bestaat en profiteer zo optimaal van de belangrijke voedingsstoffen die granen te bieden hebben. Granen hebben eveneens de kwaliteit om lichaam en geest te balanceren en het lichaam te reinigen van chemicaliën. Verken eens vaker alternatieve graansoorten die lichter en voedzamer zijn: haver(mout), spelt, quinoa, biologische basmatirijst, rogge, amarant, gerst en gierst. Steeds vaker zien we deze granen terug in ontbijtgranen, brood, pasta en koekjes. Laat verder groentes meer de hoofdrol spelen in een maaltijd en geef granen een bijrol. Wanneer je granen combineert met groentes en niet met vlees, worden ze gemakkelijker verteerd.

**Tip:** Vervang eens één broodmaaltijd per dag door iets anders. Havermout of muesli als ontbijt, soep, gebakken groentes, groenteomelet, vis of vlees met groentes of een gehele warme maaltijd als lunch zijn goede alternatieven.



## Eet alleen als je honger hebt

Je spijsvertering kun je zien als een knapperend vuur dat alles wat je eet verbrandt en omzet in voeding voor lichaam en geest. Als het vuurtje goed brandt, is jouw maag klaar om aan de slag te gaan en krijg je trek. Dit is ook een signaal van het lichaam dat de vorige maaltijd is verteerd. Het lichaam is als het ware klaar om weer een nieuwe verteringsronde te doen. Als je eet wanneer je echt honger hebt, werkt je spijsvertering het beste. Je lichaam haalt dan de maximale voedingswaarde uit je eten en voert alles wat je niet meer nodig hebt af. Je spijsvertering werkt snel en efficiënt en daardoor voel je je fit en energiek.

Dit klinkt waarschijnlijk logisch en bekend, maar in de praktijk eten we vaak ook als we niet echt honger hebben. We geven dan toe aan andere impulsen zoals verveling, stress, eenzaamheid, beleefdheid of een vast tijdstip. Als je niet echt honger hebt, brandt het spijsverteringsvuurtje laag en moet het erg hard werken om alles wat je eet te kunnen verbranden. Je voelt je vol en moe en je gewicht zal sneller toenemen.

Als het spijsverteringsvuur goed brandt, heb je echt honger. Het is de manier waarop je lichaam aangeeft dat het tijd is om te eten. Als je op gewicht wilt blijven en je fit en gezond wilt voelen, dan is het goed om op dit signaal te wachten.

**Tip:** Een hongergevoel kan ook wijzen op behoefte aan vocht. Drink een glas water als je denkt dat je honger hebt, het hongergevoel verdwijnt dan misschien even. Zo niet, dan is het tijd om te eten.

## Met vallen en opstaan

Het is in deze tijd niet altijd de eenvoudigste opgave om kinderen te leren gezonde voedingskeuzes te maken. Het aanbod van junkfood is namelijk enorm. Het gemakkelijkste is om kinderen op jonge leeftijd al te laten wennen aan de smaken van gezond eten en drinken. Als je je kind altijd limonade geeft, zal hij nooit water gaan drinken. Krijgt hij weinig groentes, dan zal hij die niet leren eten. Hij zal zelf waarschijnlijk nooit spontaan chocoladepasta vervangen door hummus. Neem je kinderen dus op tijd mee in gezonde gewoontes.

Meer dan ooit is het van belang om kinderen goed te voeden. Al op jonge leeftijd ervaren ze stress door hun drukke schema van school, huiswerk, sport, hobbies, social media, vrienden en andere zaken waar kinderen mee geconfronteerd worden of zich druk om maken. Het lichaam maakt dus op jonge leeftijd al behoorlijk wat stresshormonen aan. Behalve dat het humeur en geluksgevoel van het kind er door beïnvloed worden, heeft dat net als bij volwassenen een impact op zowel de fysieke als mentale gezondheid. Goede voeding, waarbij gezonde vetten, noten, eiwitten, granen, zuivelproducten, vlees, vis, water, groentes en fruit een grote rol spelen, houdt kinderen stabiel, rustig, fit en gelukkig.

Geef je kind zoveel mogelijk vaste eetmomenten en laat het niet doorlopend snacken, dat is hopeloos voor de spijsvertering en zet eerder aan tot gewichtstoename. Ook hier geldt: drie maaltijden per dag, voor kinderen aangevuld met nog zo'n drie tussendoortjes. Omdat kinderen op school meestal niet rustig kunnen lunchen, hebben ze vaak de meeste honger als ze uit school komen. Zorg dan dat er een voedzame maaltijd is, anders gaan ze los met allerlei ongezonde snacks. Je kunt er ook voor kiezen om ze na school al de avondmaaltijd te geven.

Mijn ervaring is dat de acceptatie bij kinderen voor gezond eten groeit, wanneer zij zelf gaan ervaren wat de impact is van wat ze eten. Buikpijn? Laten we eens kijken wat je hebt gegeten. Moe? Ja, zou dat het gevolg van die suikerberg kunnen zijn die je vanmiddag naar binnen hebt gewerkt? Misselijk? Ja, een glas koude melk bij je gebakken ei is heel zwaar voor jouw buik. Voel je je rustig? Lekker zo'n warme kop thee. Zo leert een kind door vallen en opstaan zichzelf kennen. Het gaat dan steeds meer keuzes maken voor voeding die bij hem of haar past, zoals beschreven wordt bij de letter U.

Persoonlijke ervaringen zijn altijd veel sterker dan de meningen van anderen. Door kinderen zelf te laten ondervinden wat voeding doet en dit te bespreken, wordt het echt betekenisvol voor ze.



**Tip:** Koop een hippe waterfles van roestvrij staal of gifvrij plastic en geef die mee naar school in plaats van een beker limonade of een pakje met drinken.

# Kruiden en specerijen



## Eerste hulp voor de spijsvertering

Kennis over de bijzondere eigenschappen van kruiden en specerijen is al zo oud als de weg naar Rome. Behalve als belangrijke smaakmakers worden ze eveneens geroemd vanwege hun talrijke geneeskrachtige eigenschappen. Daar zijn hele bibliotheken over vol geschreven. En over de hele wereld worden ze op grote schaal ingezet om de gezondheid te ondersteunen.

Wanneer je kruiden en specerijen gebruikt bij het koken, helpen ze het lichaam om de voedingsstoffen van het eten dat je erin klaarmaakt beter op te nemen. Ze stimuleren direct de spijsvertering door de aanmaak van enzymen in de maag en de dunne darm. Zwaar te verteren voeding zoals vlees, kaas en melk wordt aanzienlijk gemakkelijker verteerd wanneer er kruiden als komijn, gember, zwarte peper of fenegriek aan worden toegevoegd. En bovendien ruimen deze kruiden ook netjes de onverteerde restjes in de darm op.

Komijn is het beste kruid om luchtvorming in de darmen aan te pakken. Bovendien stimuleert komijn het transport van voedingsstoffen naar alle weefsels. Het kruid heeft een warm aroma en een aardse smaak en is heerlijk in soepen, curries, stoofgerechten en roerbakgerechten. Neem een halve theelepel komijnpoeder (of een vergelijkbaar kruidenpilletje) na de maaltijd, wanneer je snel last hebt van een opgeblazen gevoel.

Verse gember is de allerbeste stimulans voor de spijsvertering. Hij vergroot de afgifte van spijsverteringsenzymen aanzienlijk. Start de dag met een kopje gekookt heet water met een klein beetje verse gember als opkikkertje voor je spijsvertering en als darmreiniger. Of meng een klein beetje gembersap, citroensap en rietsuiker en neem dit als spijsverteringsstimulans voor een maaltijd. Neem dit niet als je last hebt van maagzuur of ontstekingen. Wees er niet te scheutig mee, het heeft een sterke werking. Omdat gember de spijsvertering stimuleert, heeft hij een positief effect op gewichtsverlies.

De vertrouwde zwarte peper is de beste schoonmaker voor je spijsvertering. Hij verbrandt uitstekend spijsverteringsresten en is dus heel nuttig bij moeilijk verteerbaar eten zoals vlees en bij een gerecht met kaas. Peper is veel meer dan enkel een goede smaakmaker.

**Tip:** Maak heel simpel je eigen spijsverteringsthee voor uiteenlopende maag/darmklachten. Kook een eetlepel venkelzaad, komijnzaad en korianderzaad tien minuten in een liter water. Zeef het geheel, schenk de thee in een thermoskan en drink hiervan gedurende de dag.



## Eet minder van alles

Leven met een bepaalde matigheid betekent niet dat je jezelf allerlei geneugten hoeft te ontfengen. Het houdt in dat je met enige zelfbeheersing omgaat met wat het leven te bieden heeft. Wanneer je jezelf behoedt voor te veel eten, te veel zoetheid, te veel fastfood of te veel alcohol kost het op dat moment wat discipline. Op de langere termijn echter zul je je beter voelen over jezelf. Je zult rustiger, helderder, enthousiaster, energieke, slanker en tevredener zijn.

Wat erg helpt om matigheid in je leven te brengen, is om te eten met aandacht. Ga rustig zitten, stop even met praten en concentreer je bewust op je eten. Zo proef je goed wat je eet en voel je eerder wanneer het voldoende is geweest. Je eet altijd meer als je onbewust allerlei voedsel in je mond steekt. Zorg er dan ook zoveel mogelijk voor dat je je andere activiteiten even beëindigt als je eet. Zet de tv of computer uit, leg je telefoon of boek weg en richt je alleen op wat er op je bord ligt.

Stop met eten al voordat je echt een vol gevoel hebt. Vul je maag voor de helft met vast eten, voor een kwart met vloeibaar voedsel zoals soep, curry of saus en wat water en laat de maag voor een kwart leeg. Zo wordt de maaltijd optimaal verteerd. Maak er verder een gewoonte van om langzaam te eten. Snelle eters eten vaak teveel, omdat ze te laat voelen dat ze al genoeg hebben gehad.

Als je chocolade na de maaltijd wilt, neem dan een stukje en geniet er bewust van. Eet rustig en met aandacht je bord avondeten en schep daarna niet meer op. Neem een klein bakje chips en stop daarna de zak ver weg. Drink alleen alcohol in het weekend. Geniet van maximaal twee koppen koffie en schakel dan over op thee. Alles kan als je het met mate doet.

Het werkt niet om te streng te zijn voor jezelf en je natuurlijke behoeftes te negeren. Als je steeds je natuurlijke impulsen negeert om iets te eten wat je lekker vindt, brengt dat onrust en fixatie op alles wat je niet mag. Dus als je echt trek hebt, eet dan wat. Gun het jezelf om af en toe zonder schuldgevoel ook van lekkernijen te genieten die je niet aantreft in dit boek.

**Tip:** Als 70 procent van wat je eet binnen een gezond dieet past doe je het hartstikke goed.



## Schoonheid en intelligentie

Door het eten van noten en zaden zul je je fantastisch voelen. Het zijn bommetjes vol met voedingsstoffen; ze zijn rijk aan oliën, eiwitten, vitaminen en mineralen. Noten en zaden verbeteren je geheugen en maken je slimmer. Ze zijn daarnaast van onschatbare waarde voor een mooie uitstraling. Je haar krijgt die begeerde, gezonde glans en je huid blijft soepel waardoor deze zijn jeugdige uitstraling behoudt. En als de beloftes van schoonheid en intelligentie je nog niet over de streep hebben getrokken, dan is er nog het feit dat noten en zaden toppertjes zijn voor het immuunsysteem.

Jarelang zijn ze neergezet als dikmakers, maar inmiddels weten we weer hoe belangrijk ze zijn en zijn ze weer terug op het menu. Noten en zaden behoren tot de meest krachtige en voedzame voedingsmiddelen die er bestaan.

Let wel op hoe je noten eet. Eet ze regelmatig maar wel met mate. Als een noot eenmaal uit de dop is gehaald, neemt de voedingswaarde ervan snel af. Hoe verser de noot hoe beter. Oude noten worden snel ranzig en dan kun je ze beter niet meer eten. Sluit ze dus altijd weer goed af of laat ze in hun schil zitten en kraak ze als je ze wilt eten. Eet noten rauw en vermijd geroosterde noten. Het roosterproces zorgt ervoor dat de noten ranzig en ongezond worden. Zelf kun je noten en zaden wel even kort droog roosteren in een pan en ze dan over het eten strooien.

**Noten:** Amandel, cashewnoot, walnoot, paranoot, hazelnoot, macadamia, pecan, pistache, kastanje

Neem dagelijks een handje rauwe noten of verwerk ze in gerechten: doe ze in de haver-mout of in de muesli, over een salade of in een roerbakgerecht. Amandelen zijn het lichtst verteerbaar, dus geschikt voor mensen die noten wat zwaar vinden. Al door drie of vier amandelen per dag te eten, krijgt je immuunsysteem een serieuze oppepper.

**Zaden:** Sesamzaad, zonnebloempit, pompoenpit, lijnzaad, maanzaad, pijnboompit

Zaden zijn net zo voedzaam als noten, maar lichter verteerbaar. Je kunt ze gemakkelijk aan elke maaltijd toevoegen voor een extra dosis goede voedingsstoffen. Gebroken lijnzaad past perfect in de muesli of in de pap. Licht geroosterde sesamzaadjes, pijnboom- en zonnebloempitjes kunnen over salades of over andere groentegerechten worden gestrooid. Pompoenpitten, kort geroosterd met wat zout, zijn een lekkere snack.



A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
Q  
R  
S  
T  
U  
V  
W  
X  
Y  
Z

**Tip:** Laat tien amandelen (met vlies) en twee dadels (pit eruit) een nacht in water weken. Haal ze 's ochtends uit het water en doe ze samen met 250 ml gekookte melk of gekookt water in een blender. Doe er wat gemalen kardemom bij en laat de blender drie minuten draaien voor een heerlijk ontbijt vol vloeibare energie.

## Word je eigen quizmaster

Als je jezelf de vragen hiernaast stelt, kun je gemakkelijker de goede voedingskeuzes maken. De vragen zijn bedoeld om je te helpen de informatie van de verschillende hoofdstukken op jezelf te betrekken. Het is geen examen: wees aardig voor jezelf en verbind er geen oordeel aan. Achter de vragen staan de letters van de hoofdstukken waar je de informatie kunt terugvinden.



- |    |   |                         |
|----|---|-------------------------|
| 1  | Eet ik over het algemeen de voeding die bij mij past? <b>U • I</b>  | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 2  | Eet ik alleen als ik honger heb? <b>H</b>   | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 3  | Geef ik mijn spijsvertering genoeg tijd om te verteren? <b>H • S</b>  | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 4  | Hou ik mij aan de regel: licht ontbijt, grote lunch, licht diner? <b>A • B</b>                                    | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 5  | Bak ik met de juiste vetten in de keuken? <b>O • X</b>  | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 6  | Maak ik over het algemeen de juiste combinaties met voeding? <b>C</b>   | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 7  | Bestaat mijn voeding voor de helft uit verse, natuurlijke producten van het seizoen? <b>V • N • O • L</b>         | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 8  | Heb ik ongezonde producten met suiker, wit meel, veel zout en verkeerde vetten in de kast staan? <b>P • G • O</b> | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 9  | Drink ik regelmatig (heet) water? <b>W</b>  | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 10 | Bestaat mijn voeding uit voldoende gekookte groentes aangevuld met rauw? <b>R</b>                                 | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 11 | Hebben mijn kinderen wel eens klachten die te maken zouden kunnen hebben met hun voeding? <b>S • J</b>            | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 12 | Weet ik welke smaken bij mij passen en zie ik dat terug in mijn eetpatroon? <b>T • I</b>                          | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 13 | Moet ik nog iets aan mijn keuken doen om gezond te kunnen eten of is het goed zo? <b>P</b>                        | <i>Ja/nee/enigszins</i> |
| 14 | Kan ik lekker van een taartje genieten zonder me schuldig te voelen? <b>M</b>                                     | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 15 | Is het voor mij verstandig om mijn spijsvertering een handje te helpen met beweging? <b>Y • A</b>                 | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 16 | Ben ik mij bewust van de rol die zintuigen spelen bij eten? <b>Z</b>  | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 17 | Weet ik wat mij helpt om gewicht te verliezen zonder mezelf te verhongeren? <b>A • K • X</b>                      | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 18 | Eet ik regelmatig ongebrande noten en zaden? <b>N</b>   | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 19 | Beoordeel ik mezelf als werkelijk fit? <b>F</b>   | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 20 | Zijn de eiwitten in mijn voeding in balans? <b>E</b>  | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 21 | Maak ik gebruik van kruiden om mijn spijsvertering te verbeteren? <b>K</b>  | <i>Ja/nee/soms</i>      |
| 22 | Als ik detox, doe ik dat dan op de juiste manier? <b>D</b>  | <i>Ja/nee/soms</i>      |

Klaar? Je hoeft bij deze quiz geen eindscore te noteren. Omdat jij uniek bent, zullen sommige vragen voor jou meer aan de orde zijn dan andere. Kijk aan de hand van je antwoorden waar jouw prioriteiten liggen en waar jij zin in hebt om mee aan de slag te gaan. Doe een ding tegelijk en neem rustig de tijd.