



**AFVALLEN MET HOOFD,
HART EN BUIK!
DEEL 1: BUIK**

9 TIPS VOOR EEN GEZONDE DARMFLORA

Heel gaaf dat je mijn e-book hebt aangeschaft.

Ik ben Monique Bos, orthomoleculair therapeut, darmtherapeut, trainer hormoonfactor en lichaamsgericht coach. Daarnaast ben ik opgeleid in systemisch werk, hypnose, massagetherapie, epigenetica, detoxificatie en ook nog een opleiding dans en bewegingsexpressie. ;-)

Ik heb mijn hele leven gestoeid met mijn gewicht. En ik kwam er al snel achter dat gezond eten alleen niet voldoende was. Ik kon met exact hetzelfde voedingspatroon 10 kilo aankomen of 10 kilo afvallen. Daarin is nu een hoop gereguleerd, hoewel ik nog steeds kan schommelen. De afgelopen 20 jaar heb ik me vastgebeten in de volgende materie:

- Waarom kan de één alles eten zonder een gram aan te komen en komt de ander al een kilo aan alleen al bij het kijken naar een gebakje (bij wijze van spreken dan).
- Wat is de invloed van de biochemie vna het lichaam op je gewicht
- Wat is de invloed van onze gedachten en belemmerende overtuigingen op je gewicht.
- Wat is de invloed van onze darmflora op je gewicht
- Wat is de invloed van de lever op je gewicht.
- Wat is de invloed van emoties op je gewicht
- Wat is de invloed van stress op je gewicht
- etc....

De uitkomst? Van "**vast bijten**" moest ik juist naar **loslaten**. Daar ligt een enorme sleutel. Maar daarnaast zijn gezonde voeding, stressregulatie en het omkeren van belemmerende overtuigingen extreem belangrijk.

We gaan het in dit e-book niet over caloricën en recepten hebben. Ik neem je mee in mijn reis lang hoofd, hart, buik en lijf.

Ik hoop dat je baat hebt bij onderstaande tips!

Veel leesplezier!

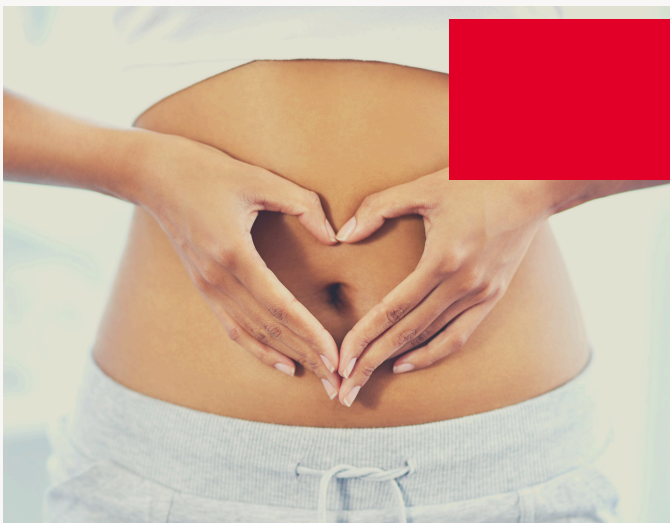
liefs,

Monique



BUIK

Allereerst besteden we aandacht aan de buik. Het gebied waar je spijsvertering zit, maar ook je emoties. Beiden zijn ook nog eens onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ben je in staat je eten te verteren? Ben je in staat om je emoties te verteren en te verwerken? Hoe schoner je darmen, hoe transparanter je je voelt en hoe beter je voelt of je op je juiste pad zit. En voeding is in deze heel belangrijk. Om jezelf te voeden, maar ook om een gezond en schoon lichaam te creëren. Ik werk met een prachtig op maat gemaakt programma voor mijn cliënten. Een programma dat je darmgezondheid weer terug in balans brengt en zorgt dat je stofwisseling weer optimaal gaat werken. Waardoor de meest gekke klachten spontaan verdwijnen. Ik ben elke keer weer diep onder de indruk als ik de resultaten terug hoor. In dit e-book geef ik je alvast een paar richtlijnen.



VOEDING

Koop je producten zoveel mogelijk alleen op de versafdelingen (vlees, groente, fruit, vis, kaas, eieren etc). En ga verder ook zoveel mogelijk voor onbewerkt. Dus voedingsmiddelen zonder extra smaakstoffen: peulvruchten, roggecrackers etc.

VARIATIE

Eet zo gevarieerd mogelijk.

Qua eiwitten, om zoveel mogelijk verschillende eiwitten (aminozuren) binnen te krijgen.

En qua groentes/fruit/kruiden om zoveel mogelijk verschillende darmbacteriën te voeden. Variatie zorgt voor een gevarieerde darmflora en daarmee voor een langdurige gezondheid, maar ook voor dat je lichaam minder snel intoleranties zal ontwikkelen.



LEVER

Eet zo "schoon" mogelijk! Onze lever is gemaakt om hormonen om te zetten of af te voeren en om afvalstoffen af te voeren. Dit gebeurt via een systeem van lopende bandjes (kort door de bocht). Werkt één van de lopende bandjes niet, of is deze verstopt door teveel aanvoer van afvalstoffen, dan worden de stoffen via het bloed weer terug het lichaam in gestuurd. Als blijkt dat het lichaam deze stoffen niet kwijt kan, dan worden ze opgeslagen in vetcellen. Veelal ook in het vet rondom de organen (visceraal vet). De lopende bandjes van de lever hebben heel veel verschillende voedingsstoffen nodig om hun werk te doen. Ook daarom is het weer belangrijk om voedzaam en gevarieerd te eten.



ECOSYSTEEM

Het ecosysteem is het geheel van darmbacteriën, virussen, parasieten, schimmels etc dat we bij ons dragen. Deels in de darmflora, deels op de huid, deels om ons heen. Het voeden van dit ecosysteem is belangrijk.

We hebben bijvoorbeeld meer darmmicroben, dan dat we lichaamscellen hebben. Denk daar maar eens over na. Het kan dan ook niet anders dat al die "beestjes" enorme invloed hebben op wie we zijn en hoe we ons voelen. Het hele microbioom is in de wetenschap nog een redelijk onontgonnen gebied. Wel zijn er steeds meer grote onderzoeken die gericht zijn op bijvoorbeeld de link tussen darmflora en depressie, autisme, overgewicht etc.. Dit zijn onderzoeken op steriele muizen. Ze plaatsen darmflora van obese mensen en van mensen zonder overgewicht in steriele muizen en volgen vervolgens de muizen. Daaruit blijkt dat de muizen met de "obese" darmflora gedurende het onderzoek meer aankomen dan de muizen met de "gezonde" darmflora. En dit met exact hetzelfde voedingspatroon. Hieruit kan je opmaken dat de darmflora invloed heeft op je gewicht. Er zijn bepaalde bacteriën die maken dat je juist aankomt of makkelijker afvalt. Zo diep gaan we nu niet. Belangrijk is een zo gevarieerd mogelijke darmflora. Manieren om deze te verkrijgen:



DIVERSITEIT

Variatie in groenten en fruit. Eet zoveel mogelijk verschillende soorten groenten en fruit. Elk soort voedt bepaalde darmbacteriën. En daarmee zorg je voor een zo groot mogelijke diversiteit aan darmbacteriën. Vergeet ook kruiden niet. Ook deze zorgen weer voor extra variatie. Zowel verse als gedroogde kruiden! Dus varieer veel in verschillende soorten groenten en kruiden en probeer alle kleuren te gebruiken.

BOMEN KNUFFELEN

Knuffel met bomen: ook elke plant en boom heeft een ecosysteem. Ga lekker het bos in, raak de boomstammen en blaadjes aan (met respect natuurlijk) en kom zo in contact met het ecosysteem van de bloemen, bomen en planten. Heb je geen bos in de buurt? Zoek dan parken op en loop bijvoorbeeld eens lekker met blote voeten door het gras.



MOESTUIN

Start een moestuin. En heb je niet veel ruimte? Al is het maar een bak met een paar groenten erin. Plant de zaadjes, wroet in de grond, maak deze zo vruchtbaar mogelijk en volg het proces van groeien van de plantjes. Verbind je met dit stukje natuur



FERMENTEREN

Eet gefermenteerde groentes. Ook leuk om zelf te leren fermenteren! Dit zijn eigenlijk een soort van probiotica-bommetjes.

PROBIOTICA

Ga daarentegen niet langdurig aan de probiotica. Je gaat dan gedurende lange tijd een bepaald groepje bacteriën stimuleren en voeden en ook dit zorgt uiteindelijk weer voor minder diversiteit. Af en toe een kuur is wel helpend!



PREBIOTICA

Eet voeding rijk aan prebiotica, zoals: aardperen, groene asperges, knoflook, prei, radijs, tomaat, ui wortel. Het kan zijn dat je hier winderig van wordt. Zo ja, begin dan met kleinere hoeveelheden.

Dankjewel voor het lezen van mijn ebook. Ik hoop dat je er iets aan hebt gehad. Wil je meer informatie over mijn online programma's, klik dan [hier](#)! als je alvast een eerste stap wilt zetten met mijn heel waardevolle programma: de biochemie van afvallen.

Wil je een kennismaking met mij boeken, dat kan [hier](#)!

Mijn online programma is een combinatie van heel veel waardevolle informatie, een mooi voedingsplan en een heel mooi pakket aan waardevolle biologische supplementen waarmee je je darmgezondheid in korte tijd kan herstellen.

Ik hoop je daar te zien om samen deze reis te maken!