

Tips gezonde voeding en nachtrust

Het E-book



© Iboya Triz Iboyatraining.com

IBOYA TRAINING



Voorwoord

De drie pijlers van Iboya training



Effectief bewegen

Juiste houding & techniek
Effectief & specifiek bewegen
Functionele training

Pure voeding

Pure voeding
Voedingspatronen
Voeding als medicijn

Mentale rust

Stresspreventie & rust
Hormoonbalans
Toegankelijke korte meditatie

Met gezonde voeding en een goede nachtrust kun je grote stappen zetten naar een gezonder en mooier lijf.

Daarbij wil je kort en effectief bewegen en mentale rust optimaliseren.

Om maximaal resultaat te boeken is het van belang om de basis te optimaliseren en te kijken welke elementen uit balans zijn.

Gun jezelf sneller resultaat en word de beste versie van jezelf.

Zet nu de eerste essentiële stap en maak een afspraak om eerst de basis te optimaliseren om zo nog meer blijvende resultaten te genereren!

Bel 0626058512

- Iboya Triz -

Inhoud

1	De basisregels van gezonde voeding	4
2	De eerste stappen naar gezonde voeding	5
3	Recept super smoothie	6
4	Voeding voorbeelden	7
5	Voeding die je wil vermijden	9
6	Tips voor een gezonde nachtrust	10

A healthy lifestyle creates more happiness!



Gezonde voeding

Gezond eten begint bij gezond inkopen van hoogwaardig voedsel. Alles zo biologisch, ongeraffineerd en glutenvrij mogelijk, geen of weinig suikers, tarwe, koffie, alcohol en melkproducten.



Over het algemeen zou je voeding het meest moeten bestaan uit;

- ✓ Verschillende soorten groente, minimaal 3 porties per dag
- ✓ Peulvruchten (langzaam opbouwen als je hier niet aan gewend bent)
- ✓ Een beetje fruit, altijd gemixt met eiwitten, groenten en gezonde vetten
- ✓ Proteïne als vis, biologisch gevogelte en soms biefstuk
- ✓ Zaden en noten
- ✓ Quinoa, boekweit, glutenvrije haverhout en amarant
- ✓ Gezonde vetten als extra vierge olijfolie, kokosboter en soms roomboter
- ✓ Gefermenteerde groenten als zuurkool, andere gefermenteerde producten als yoghurt en gefermenteerde dranken als kefir en kombucha

De eerste stappen naar gezonde voeding



Tip: gember-kaneelthee

Drink deze supergezonde thee met gember, kurkuma, een kaneelstokje, zwarte peper en citroen.

Behalve ontstekingsremmend helpt het ook bij de vetverbranding.

1 Kook het water met de plakjes gember, kurkuma en een kaneelstokje.

2 Voeg na het koken de plakjes citroen en de zwarte peper toe.

3 Drink de thee warm of koud.

Ook perfect als drankje in de ochtend op nuchtere maag om de detox en vetverbranding te stimuleren.

Stap 1

Probeer zoveel mogelijk bij iedere maaltijd groenten of groene bladsalade toe te voegen. De beste keuze is biologisch, van bijvoorbeeld Ekoplaza of Marqt. Drink meer groenten smoothies met een klein beetje fruit.

Stap 2

Kauw je voeding goed om voldoende enzymen aan te maken. Enzymen zorgen dat voedingstoffen goed worden opgenomen.

Stap 3

Drink minimaal 8 glazen of 2 liter water, liefst hoogwaardig mineraalwater of tapwater met een filter en uit glazen flessen.

Vermijd het drinken uit plastic flessen; deze bevatten BPA's, chemische stoffen die een hormoonbalans kunnen veroorzaken. Redelijk veilig plastic is; 1-2-4-5.



Tip: hormoonbalans

Kikkererwten en linzen samen met kruisbloemige groenten als broccoli en bloemkool, maar ook met lijnzaad en alfalfa, dragen bij aan een gezonde hormoonbalans.

De eerste stappen naar gezonde voeding

Stap 4

Organiseer je voeding 1 dag van tevoren en haal op tijd je gezonde boodschappen in huis.

Stap 5

Eet geen suikers, kunstmatige zoetstoffen, smaakversterkers als E621 / gistextract en lichtproducten. Deze zijn zeer ongezond!



Tip

Probeer in plaats van brood Boekweit wraps te beleggen en je eigen flatbread van broccoli of bloemkool te maken.

<https://youtu.be/7uqYHZWWFSk>

Stap 6

Eet zo weinig mogelijk geraffineerde producten als; Wit en bruin tarwebrood, tarwepasta's, kant-en-klaar maaltijden, soepen en sauzen, gebak, snoep en gefrituurde gerechten. Dit zijn echte dikmakers, en bovendien erg ongezond.

Stap 7

Gebruik geen margarine, Becel en andere bakproducten. Bak voornamelijk in kokosboter. Stoom of wok kort je groenten en gebruik (extra vierge) olijfolie alleen koud, bijvoorbeeld over salades. Gebruik eventueel een klein beetje roomboter op brood.

Stap 8

Eet minimaal 3 tot 5 porties groenten per dag, in verschillende kleuren.



Tip: de supersmoothie

Drink met regelmaat deze groentensmoothie met een klein beetje fruit of een glas water met greens om je lichaam te ontzuren. Drink geen fruitsappen zonder groenten of goede vetten; deze geven te hoge bloedsuikerspiegelpieken.



- Boerenkool 6 ingevroren blokjes (Ekoplaza)
- 4 blokken broccoli extra bij hormoonbalans of andere kruisbloemige groenten
- Roodfruit 2 ingevroren eetlepels (Ekoplaza)
- De 4 verschillende ingevroren smoothie dozen van (Ekoplaza, alles half zakje toevoegen)
- 1 klein glas Mango spirulina sap of roodfruitsap (Ekoplaza)
- Klein beetje lijnzaad of avocado voor de goede vetten en de hormoonbalans
- Supergreens 2 soorten met probiotica of alka greens van alles i schepje (Ekoplaza/
- Eiwit poeder vega of weipoeder 1 klein schepje of grote schep bij veel training (Ekoplaza)
- Enzymen 1 schepje (Unlimited health van Ostade straat)
- Edelgistvlokken natuurlijke vitamine B (Ekoplaza)
- Optioneel gember naar smaak (eventueel ook klein beetje kurkuma wortel)
- Optioneel kaneel
- Optioneel maca poeder tegen stress (Ekoplaza / Tuinen / Unlimited health)

Voedingsvoorbeelden

Ontbijt

Omelet of roeromelet met groenten en een groene salade.

Havermout met water of amandelmelk, wat zaden en fruit.

Glutenvrije muesli met (Griekse) yogurt, zaden en een klein beetje fruit.

Groentensmoothie met een klein beetje fruit.



Lunch

Probeer als je brood of crackers eet glutenvrije te nemen, en zorg dat je er groenten bij eet.

Eet rijk gevulde salades met verschillende groentesoorten en groene bladgroenten.

Voeg voor de extra eiwitten eventueel wat kip, zalm, hüttenkäse of ei toe. Voor extra gezonde vetten avocado en langzame koolhydraten zoals quinoa, linzen en/of kikkererwten.

Rijk gevulde natuurlijke soepen met veel groenten zijn ook een goed alternatief.

Tip: tussendoortjes als je echt nog honger hebt.

- Snoepgroenten met humus of guacamole
- Gekookt ei
- Een paar ongebrande noten (geen pinda's)
- Oplos-miso soep zonder gistextract
- Geroosterde kikkererwten uit de oven

Dinner

Eet voornamelijk eiwitten als; biologische kip, rundvlees (met mate), vis, en dan vooral vette vis en witvis (de kleine vissoorten bevatten minder zware metalen), met heel veel groenten en een salade.



Probeer voor **85 %** gezond te eten en **15 %** gewoon wat je lekker vindt!

Producten die je zoveel mogelijk wil vermijden

- Suiker, sacharose, dextrose, glucosestroop en aspartaam
- Chemische fructose en fructose
- Gedroogd fruit
- Grapefruit, sinaasappel, mandarijn en banaan
- Geraffineerde voeding
- Tarwe, brood, pasta
- Koemelk, kaas
- Legbatterij-eieren (biologisch mag wel)
- Honing
- Drop
- Chocolade (90% puur mag wel)
- Witte rijst, aardappel en patat
- Lightproducten
- Gistextract en smaakversterker e621
- Alcohol, koffie en nicotine
- Transvetten en margarine (Becel)
- Gefrituurde producten
- Spinazie
- Soja
- Schimmels (zoals van kazen, pinda's, of vochtschimmel)
- Huidproducten met parabenen
- Chemische schoonmaakproducten



Tips voor een gezonde nachtrust



- ✓ Voorkom een te hoog cortisol niveau om zo voldoende herstelhormoon melatonine aan te maken. Tip; mediteer in de ochtend en avond.
- ✓ Zorg voor een goed dag- en nachtritme: ga om 22: 00 naar bed en sta niet later dan tussen 7: 00 en 9: 00 op. Overdag dien je voldoende daglicht te zien, en maak de slaapkamer goed donker tijdens de slaap.
- ✓ Zorg voor een goede hormoon balans. Progesteron ondersteunt de duur en de diepte van de slaap en voldoende oestrogeen vergroot de droomactiviteit. Schildklierhormonen kunnen het serotonine- en melatonineniveau verhogen. Te weinig schildklierhormoon is dus ongunstig voor de nachtrust.
- ✓ Zorg voor een gezond microbioom (gezonde darmflora).
 - 1) Eet volop voedsel dat je darmstelsel geneest en je microbioom ondersteunt.
 - 2) Mijd voedsel dat je darmen belast en je microbioom uit balans brengt.
- ✓ Zorg voor een stabiele bloedsuiker door het vermijden van snelle suikers en stress. Bloedsuikerdips verstoren de nachtrust en geven een te kort aan melatonine.
- ✓ Neem voldoende mineralen als zink, magnesium, calcium, B-vitamine 3-5-6-12 en een gebufferde vitamine C om de aanmaak van melatonine te ondersteunen.

Tips voor een gezonde nachtrust



Regeneer optimaal met een goede nachtrust.

- ✓ Drink na 18:00 geen koffie of thee (ook geen groene thee) meer met cafeïne of theïne.
- ✓ Let op met alcohol; 1 glas verhoogt de cortisolaanmaak met 50%.
- ✓ Optimaliseer je darmen. Belangrijke hormonen en stoffen als serotonine, de voorloper van melatonine wordt grotendeels in de darmen aangemaakt.
Een goede vertering en darmwerking door voldoende vezels en prebiotica uit groenten en groene bladgroenten is van groot belang voor een goede nachtrust. Let ook op voedselallergieën als gluten of lactose.
- ✓ Beweeg overdag voldoende om zo het serotonineniveau te verhogen.
- ✓ Lach, heb seks en orgasmes of knuffel voldoende (minimaal 30 sec.) om zo oxytocine het knuffelhormoon aan te maken. Dit is een tegenhanger van het stresshormoon cortisol.

Tip

Val heerlijk in slaap met deze sleep talkdown.

<https://youtu.be/Zljg2ptExHc>



“ Be the best version of
yourself.

Enjoy the moment.

Create and live your own
dreamlife!

That's happiness!

Don't wait for the moment, start
today! “

- By Iboya Triz - Intergraal personal trainer -
www.Iboyatraining.com ☎ 0626058512