

INHOUDSOPGAVE

1

RECENTE WETENSCHAP OVER AUTO-IMMUUNZIEKTE

Het Immuunsysteem	7
All disease begin in the gut	8
Wat is Auto-immuniteit	9
Waar komt die vergissing vandaan?	11
Risicofactoren	12

2

VOEDING BIJ AUTO-IMMUUNZIEKTE

Voed je lichaam met wat het evolutionair gewend is	16
Low carb, high protein & fat LCHPF	18

3

HIGH PROTEIN - VEEL EIWITTEN

HIGH protein - waarom?	20
mTOR - een mechanisme voor eiwitsynthese (aanmaak)	21
30 gram of high-quality proteins	22
Voedingsbronnen leucine	24
Dierlijk vs plantaarig	25
Verjongen met een slim opruimmechanisme	26
Een eiwitshake helpt enorm	28

4

LOW CARB - WEINIG KOOLHYDRATEN

Low carb - gezonde koolhydraten	30
Low carb - waarom?	31

INHOUDSOPGAVE

5

GEZONDE VETTEN

healthy fat - waarom? 33

6

DE RODE LIJST

Vermijd de rode lijst 35

Gluten 36

Melkproducten 37

Soja 38

Lectines 39

Oxalaten 40

Wat eet je zoal 42

Zo kies je iedere maaltijd 43

7

GEZONDER IN 21 DAGEN

3 Weken begeleiding 45

Week 1 + UITGEBREIDE VIDEO 46

Week 2 47

Week 3 48

De meest gemaakte fouten 49

Weekmenu 1 50

Weekmenu 2 52

Boodschappenlijst 54

INHOUDSOPGAVE

8

STRESS EN EMOTIES

Stress	56
Toxische emoties & gedachten	58
Toxische relaties	59

9

INTERVENTIES BIJ STRESS

Spieren en bewegen	61
Slaap	63
Mindfulness en meditatie	64
Intermittent cold	65
Intermittent breath	66

10

SUPPLEMENTEN

Herstellen van verschillende werkingsmechanismes met supplementen	68
---	----

11

BIJLAGE: RECEPTEN

Herstellen van verschillende werkingsmechanismes met supplementen	70
---	----