



2 gratis tips



Tip 1: SLA EENS EEN ONTBIJT OVER

We eten ongeveer elke 2 á 3 uur.

8.00 uur ontbijt

10.00 uur koffie met een koekje

12.00 uur lunch

15.00 uur koffie met iets lekkers

16.00 uur cup-a-soep

18.00 uur avondeten

20.00 uur de 'snack marathon'.

Kortom we gooien elke 2 á 3 uur brandstof naar binnen die eigenlijk alleen maar bestaat uit koolhydraten en suikers. We hebben in ons lichaam verschillende energiesystemen. Deze energiesystemen kunnen suikers of vetten omzetten in energie (ATP). Omdat we de hele dag koolhydraten en suikers eten zal het lichaam dan ook de suikers gebruiken als brandstof voor het opwekken van energie. Door dit jaren te doen 'vergeet' ons lichaam hoe het vetten moeten verbranden terwijl vet een veel **schonere** en **efficiënter** brandstof is. Ons lichaam slaat een teveel aan suikers op als vet en is vergeten hoe het deze vetten moet omzetten in energie.

Onze tip is om 1 of 2 keer per week na het avondeten niets meer te eten en de volgende ochtend je ontbijt eens over te slaan om vervolgens lekker uitgebreid te lunchen. Dan eet je ongeveer 14 tot 16 uur niets.

Eet je nu meer dan 3 keer per dag, en tel hier alles in mee wat calorieën bevat, bouw dan eerst eens af naar 3 eetmomenten per dag.

Hierdoor dwing je je lichaam om vetten te verbranden voor energie, omdat de suikers en koolhydraten niet meer voorradig zijn. Dit noemen we **intermittent fasting**. Je gaat echt merken dat je energielevel constanter wordt en minder last krijgt van die vervelende energie dips. Je gaat ook merken dat je mentaal beter gaat presteren omdat je brein beter functioneert op ketonen (vet) als brandstof. Let wel op, het duurt lang voordat je lichaam opnieuw leert vetten te verbranden. Je moet dit structureel inbouwen in je manier van leven en dan ga je na ongeveer 3 maanden echt een verbluffend resultaat merken. Je wordt weer flexibel in energiesystemen, je geeft je spijsverteringssysteem even 'rust', je insuline productie wordt stabiel waardoor de insuline gevoeligheid toeneemt en je brein gaat beter functioneren.

Onze voorouders in de oertijd waren niet anders gewend. Als zij een antilope gevangen hadden was er eten in overvloed. Maar bij een slechte jacht of droogte konden zij ook dagen niets te eten hebben.

Kortom ons lichaam is geprogrammeerd om goed om te kunnen gaan met periodes van honger en dorst maar weet geen raad met de overvloed van deze tijd.



Tip 2: STOP MET MULTITASKEN EN FOCUS JE AANDACHT

Elke dag komt er veel op ons af. We kijken elke dag 221 keer op onze smartphone. We verwerken in 2018 net zoveel informatie in 1 dag als in het jaar 1800 in een heel jaar. We zijn dus de hele dag prikkels aan het verwerken en aan het multitasken en dit zorgt voor veel ruis. Ons brein is niet gebouwd om veel prikkels tegelijk te verwerken omdat het dan het overzicht verliest. Het brein houdt juist van overzicht omdat het dan goed de omgeving kan scannen op dreigend gevaar. Als we veel prikkels tegelijk krijgen en het overzicht dreigen te verliezen dan geeft het brein een stress signaal af.

Onze tip is om je aandacht te focussen op het doel wat voor jou op dit moment het belangrijkste is.

Je brein (de prefrontale cortex) functioneert namelijk als een soort filter. Het filtert alle prikkels die via je zintuigen binnenkomen. Het laat alleen de prikkels door die voor jou op dat moment belangrijk zijn. Dit is maar goed ook want anders zouden we gillend gek worden. Het mooie van dit systeem is dat we zelf de filter kunnen instellen. We kennen dit principe allemaal. Als je een nieuwe Audi wil gaan kopen dan zie je dat model Audi overal rijden. Voorheen reden deze Audi's ook op de weg en ze werden ook door onze zintuigen waargenomen maar ze werden niet opgeslagen in ons brein. Als je een Audi wil kopen dan wordt deze informatie belangrijk en dan gaat het brein deze prikkels wel bewust waarnemen. Fascinerend!

Neem dus zo veel mogelijk afleiding en ruis weg. Dit kun je doen door bijvoorbeeld vaker **nee** te zeggen tegen dingen die je afleiden van je doel, beperk je tijd op je telefoon en social media en kijk minder tv.

Doe dus zo min mogelijk dingen die niet bijdragen aan het behalen van je doel. Op deze manier houd je de focus op je doel en zie je de mogelijkheden die zich aandienen. Mentale focus van het brein is echt trainbaar, je gaat er steeds beter in worden!

“Je gaat het pas zien als je het doorhebt”

Johan Cruijff

