LEKKER
AAN HET WERK
FOODFAN
MAMA MASCHA

POSITIEF VIRUS

Missie

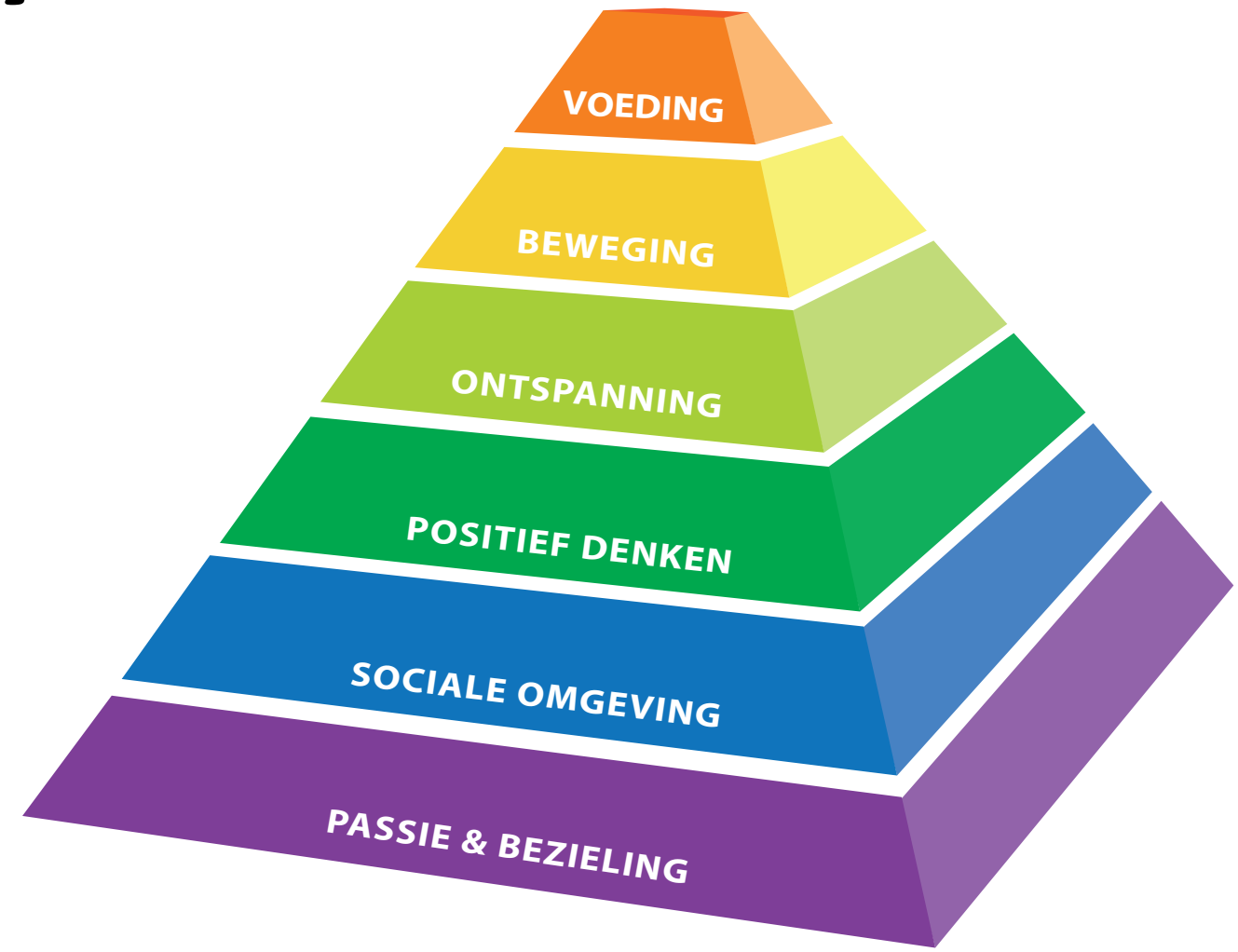
Het is onze missie om zoveel mogelijk mensen enthousiast te maken over gezond, lekker en eenvoudig eten!

LEKKER
AAN HET WERK

LOMA LINDA
CALIFORNIA
SARDINIA
ITALY
ICARIA
GREECE
OKINAWA
JAPAN
NICOYA
COSTA RICA
BLUE ZONES
LONGEVITY HOTSPOTS
BLUE ZONE LIFE LESSONS
MOVE NATURALLY
RIGHT TRIBE
RIGHT OUTLOOK
EAT WISELY

De vitaliteitspyramide

Vitaliteit = werkgeluk + leefstijl



Albert Sonnevelt

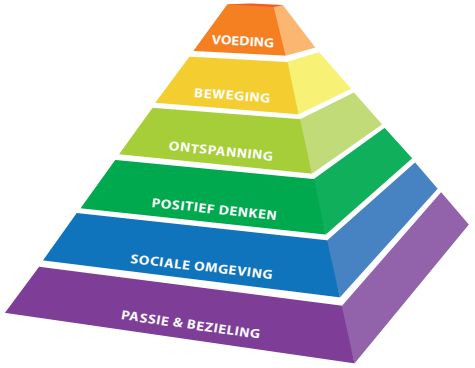
Stress

Stress is de lichamelijke en psychische spanning die ontstaat als het verschil tussen moeten en kunnen langdurig te groot wordt.

Stress is alles wat door ons lichaam of brein als verstoring van het evenwicht wordt gezien.

Korte hanteerbare stress maakt ons weerbaarder en houdt ons in topconditie.

Langdurige stress of stress onderdrukken zorgt voor klachten.



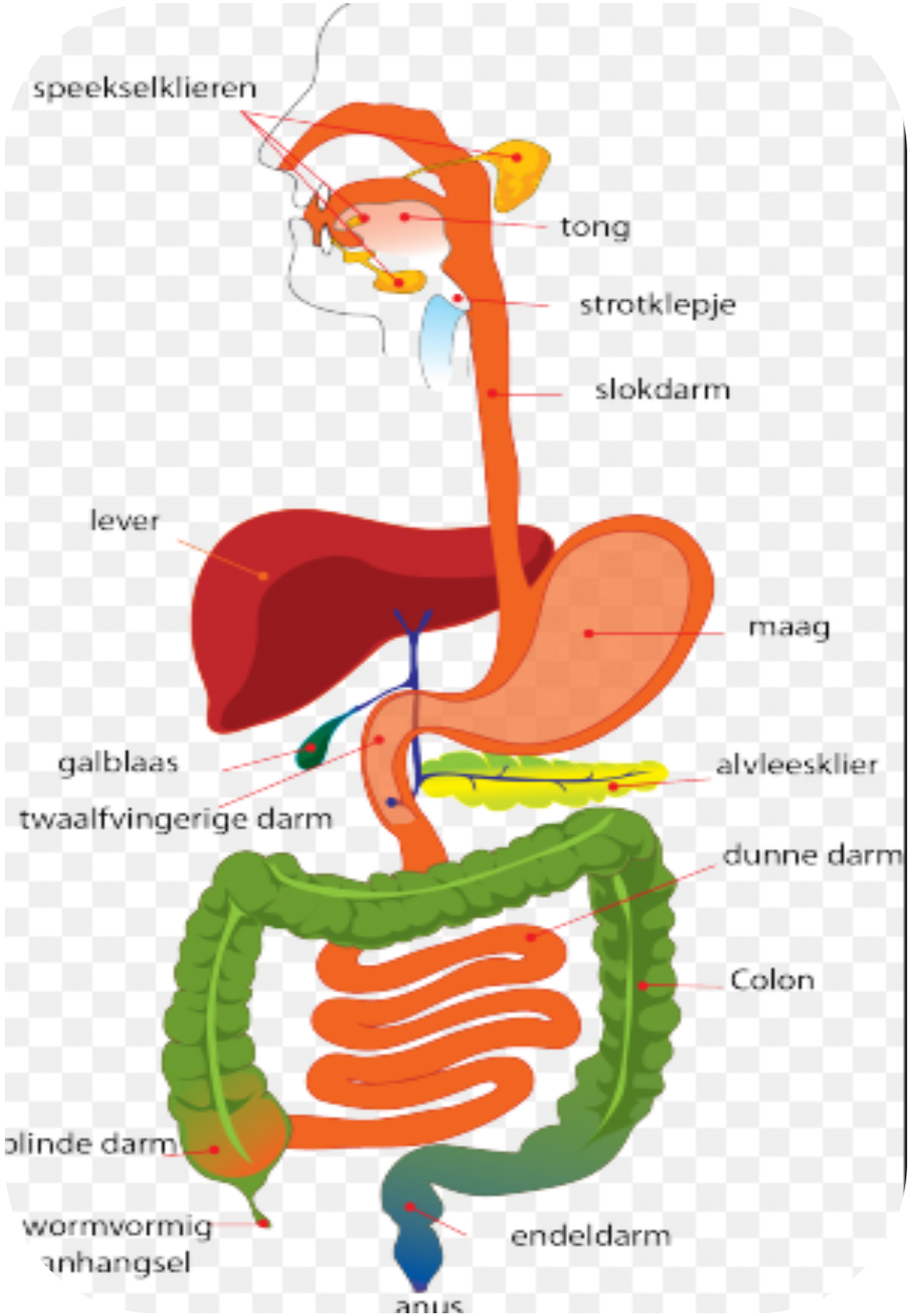
EIGEN INVLOED

Invloed van voeding

- Energieniveau
- Ziektes zoals diabetes en kanker
- Verouderingsproces
- Gewicht
- Huid
- Stress

Spijsvertering

- Een vezelrijke voeding zorgt voor actieve darmen.
- Je darmenstelsel is even slim als je hersenen. Ze worden je tweede brein genoemd. Ze zijn zeer gevoelig en communiceren steeds met je hersenen.
- Denk maar eens aan de invloed die je stemming heeft op je darmen: Wat gebeurt er als je zenuwachtig bent? Waarom heet verliefdheid ook wel vlinders in je buik?



Hormonen

- Hormonen bepalen ook voor een belangrijk deel de (darm)gezondheid. Ze zijn als een orkest dat gebaat is bij samenwerking en een goede dirigent. Zeer complex.
- **Cortisol:** Wordt stress hormoon genoemd, maar is eigenlijk een anti-stress hormoon. Geeft namelijk snel energie bij stress. Is ontstekingsremmend. Te veel is niet goed omdat het vetopslag in buikstreek stimuleert.
- **Melatonine:** Wordt gemaakt in pijnappelklier (epifyse). Regelt je dag- en nachtritme. Ondersteunt het immuunsysteem.
- **Serotonine:** Speelt een rol in spijsvertering; wordt ook gelukshormoon genoemd; gaat depressies tegen. Wordt geproduceerd in de darmen!

Effecten van stress

- Je lichaam erg druk met bestrijden stress. Heeft geen energie voor spijsvertering.

-> je neemt minder voedingswaarde op.

- Het lichaam vertraagt de schildklierfunctie en bespaart zo energie. Je stofwisseling vertraagt.

- Je verliest goede darmbacteriën.

- Het is dus van belang om juist extra gezond te eten en extra porties vitamines en mineralen te nemen!

- Junk food geeft alleen maar meer stress en ontstekingen in je lijf en is dus af te raden!

Welke voeding werkt?

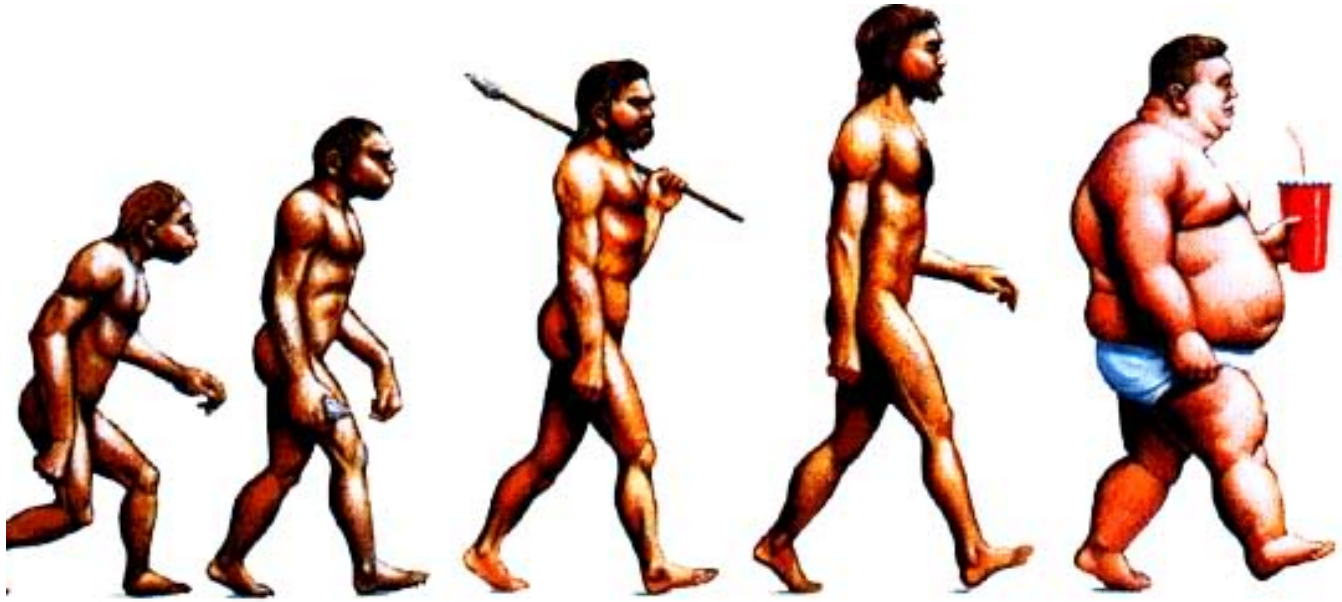
- Meer variatie, meer groente, meer fruit
- Meer vezels i.v.m. mogelijk verlies goede darmbacteriën
- Meer kruiden en specerijen vanwege hoge gehalte antioxidanten
- Minder koffie, cola, alcohol en snelle suikers
- Langzame koolhydraten: zorgen voor aanmaak van serotonine: In aardappelen, bruine rijst, groente, peulvruchten
- Vitamine C voor een beter immuunsysteem/weerstand: In sinaasappels, paprika, aardappelen, spruitjes
- Ontstekingsremmende voeding zoals: gember, kurkuma, ui, knoflook, thee, paddenstoelen.

Welke voeding werkt?

- **Omega 3 vetten** helpen om productie van cortisol te verminderen: o.a. In vette vis, walnoten, aardbeien
- **Magnesium** helpt om spierspanning tegen te gaan en is ondersteunend bij melatonine: In spinazie, avocado, cashewnoten, pruimen en vijgen
- **Tryptofaan** bevordert de aanmaak van serotonine en melatonine: In chocola, bananen, bruine rijst, zonnebloempitten, sesamzaad, Parmezaanse kaas

Ga niet op dieet! Het werkt toch niet.

- Bij chronische stress heb je een te hoge aanmaak van cortisol. Cortisol laat extra vet in de buikzone achter.
- Benut je calorieën voor voedingswaarde en niet voor vulling.
- Door normaal te eten doe je alle hormonen een plezier en komt je lichaam weer in (hormonale) balans. Pas dan ga je afvallen. Alleen een leefstijlwijziging werkt.



HOE DAN?

Tips van Mama Mascha / Lekker aan het Werk

1. Houd je biologische klok in ere. Blijf in je ritme.
2. Eet puur en uit de natuur, zonder pakjes en zakjes.
3. Eet veel vezels. Daar worden je darmen blij van.
4. Ga niet op dieet!
5. Koester je kortdurende stress, maar wees lief voor jezelf en eet gezond.
6. Neem hersteltijd na een top presttatie.