Goed Gewicht
Goed in evenwicht

De Goedgewicht variatie challenge.

Door zo gevarieerd mogelijk te eten versterk je het immuunsysteem, krijg je een betere weerstand en krijg je alle voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft om te kunnen groeien, functioneren en te herstellen.

Hoe gevarieerder en kleurrijker je voeding is hoe beter voor je hormonen die zorgen dat al je lichaamsprocessen kunnen blijven draaien.

Ik daag je uit om in een maand/ vier weken 100 verschillende producten/voedingsmiddelen te eten. Je mag alle producten/voedingsmiddelen meetellen. Bewerkte en kant en klaar producten tellen niet mee.

Maak je zelf b.v. een soep met groenten en vlees dan mag je alle ingrediënten tellen. Eet je groentesoep uit blik dan is het alleen groentesoep.

Schrijf in de eerste kolom alle voedingsmiddelen die je de eerste keer eet. Wanneer je hetzelfde voedingsmiddel weer eet zet je in de volgende kolom een x .

Hier een voorbeeld

Voedingsmiddel	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Appel	X	X	X	X					
2. Roggebrood	X								
3. Veldsla	X	X	X						
4. Rode ui	X	X	X	X	X				
5. Roomboter	X	X	X	X	X	X			
6. Zwarte peper	X	X	X						

Je hebt volgens bovenstaande lijst dus 4 x een appel, 1 x roggebrood, 3 x veldsla, 5 x rode ui, 6 x roomboter en 3 x zwarte peper gegeten.

Heb je vragen over deze challenge ? Neem gerust contact met me op. Ik help je graag op weg om jouw voedingspatroon gezonder, gevarieerder en kleurrijker te maken. Jeanne

Kijk voor contact informatie op www.goedgewicht.eu

1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
18									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
28									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
38									
40									

41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
88									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
66									
57									
58									
59									
60									
61									
62									
63									
64									
65									
66									
67									
68									
69									
70									
71									
72									
73									
74									
75									
76									
77									
78									
79									
80									

81									
82									
83									
84									
85									
86									
87									
88									
89									
90									
91									
92									
93									
94									
95									
96									
97									
98									
99									
100									

Misschien heb je nog meer voedingsmiddelen ? Ga vooral lekker door.