

Verbeter je slaap en boost je energie & vetverbranding

BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY

✓ Ik help jou tot 12 cm buikomvang te verliezen binnen 90 dagen, d.m.v. de unieke 3-30-7 methode!



Hoi topper,

Wat goed dat jij je slaap wil optimaliseren.

Ik weet dat veel mensen slaap problemen hebben en al gauw naar een supplement of pilletje willen grijpen.

Maar dat is vaak nog niet eens nodig als je je voeding en leefstijl nog niet onder de loep hebt genomen.

Met een juist voedingspatroon kan je al heel veel bereiken.

Uiteraard zijn er uitzonderingen.

Maar begin eesrte eens bij de basis, je voeding voordat je naar supplementen of pillen grijpt.

In deze gids deel ik voedingstips die je slaap kunnen boosten.

Als je n.a.v. deze gids nog persoonlijke vragen hebt, mail dan naar: info@foodnmove.

BELIEVE in yourself!!

Naima

Believe

“QUOTE”



“ik heb slaap tekort, want ik slaap tekort”

Believe

“CIRADIAANS RITME”

- Dit wordt ook wel de biologische klok genoemd.
- Het is een 24-uurs ritme dat een bepaalde biologische activiteit aanduidt. Dit is de cyclus die bepaalt of we wakker zijn of slapen.
- Je lichaam houdt van ritme en structuur.



Metabolisme verhogen

VETVERLIES VERHOGEN, SPIERAANMAAK VERHOGEN = VOLDOENDE SLAPEN

**1 uur slaap tekort =
20% minder vetverlies
80% minder spieraanmaak**



Tips

TIPS VOOR BETERE SLAAP DOOR ETEN

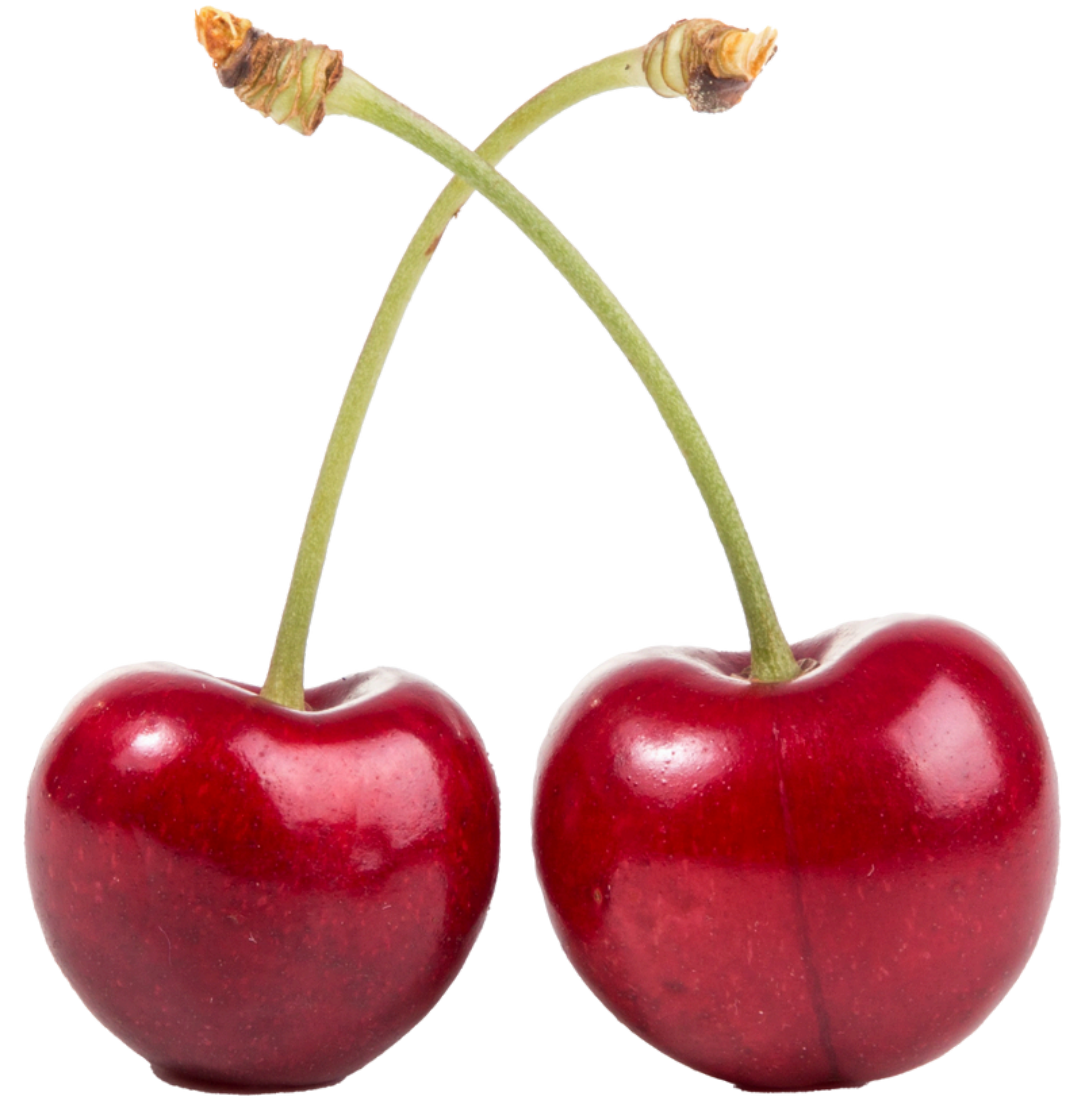
- Eet meer eiwitten gedurende de dag. Deze worden omgezet in het gelukshormoon "serotonine" en die vervolgens weer worden omgezet in "melatonine" het slaaphormoon.
- Eet voor het slapen gaan 2 kiwi's. het is wetenschappelijk bewezen dat het eten van kiwi's de slaap bevordert en dat je eerder in slaap valt.
- Eet wat walnoten of pistache nootjes. Deze bevatten melatonine en helpen bij het sneller inslapen.



Tips

TIPS VOOR BETERE SLAAP DOOR ETEN

- • Eet kersen of drink kersensap. Kersen bevatten van nature melatonine. Wat de slaap reguleert. Ook dit is wetenschappelijk bewezen.
- Eet een bakje kwark, dit is bevat casseine is goed voor de spieren. Daarnaast wordt in samenwerking met koolhydraten L-Tryptofaan gebruikt om de slaaphormonen "serotonine" en "melatonine" aan te maken.
- Eet een banaan en wat amandelen. Deze bevatten het stofje "tryptofaan" Deze zorgt voor de aanmaak van serotonine wat zoals eerder gezegd wordt omgezet in melatonine.



Tips

TIPS VOOR BETERE SLAAP DOOR ETEN

- Eet een bakje rijst. Rijst bevat magnesium en zorgt ervoor dat het lichaam , maar ook de geest zich kan herstellen tijdens de slaap.

Een extra dosis magnesium voor het slapen gaan kan dan ook echt het verschil maken. Een rijstepap met kaneel en warme melk kan een lekker toetje zijn voor het slapen gaan.



Tips

LEKKERE SNACKS EN COMBINATIES

Hieronder nog wat lekkere combinaties voor het slapen gaan:

- Kwark met diepvries kersen en kaneel
- Rijstwafel met bio kipfilet, een gekookt eitje, komkommer en mayonaise
- Smoothie met yoghurt, kiwi en een halve banaan
- Een handje amandelen of walnoten
- Mozzarella met snoeptomaat
- Geprakte banaan met cottage cheese en kaneel



Tips

LEKKERE SNACKS EN COMBINATIES

- Spiesjes met kip, tomaat, komkommer
- Fruitbakje kiwi en banaan
- Magere kwark met kersen en amandelen
- Bakje kwark met havermout en kersen/aardbeien (diepvries is prima)
- Plakjes kipfilet of kalkoenfilet met tomaatjes
- cashewnoten met ananas, kersen en amandelen
- Volkoren boterham met pindakaas en banaan

Uiteraard is het ook goed om deze producten naast dat je voor het slapen eet ook overdag eet. Alles draagt uiteindelijk bij.



Extra **CAFFEÏNE**

Drink mate koffie.**

****Een goede richtlijn voor cafeïne per dag is ongeveer 2 mg. per kg lichaamsgewicht per dag.**

Stel je bent 80 kg, dan mag je ongeveer 160 mg. cafeïne per dag.

1 cupje nespresso koffie bevat ongeveer tussen de 60-90 mg. Dus bij 80 kg. mag je ongeveer 2 kopjes koffie nemen per dag.

Andere caffeë houdende drankjes zijn: energy drinks (ook de light varianten) cola en pre workout.

Energy drink bevat ongeveer 30 mg cafeïne per blikje

Cola 8 mg per 100 ml, een glas a 250 ml is dus 20 mg

pre workout vrieren van 100 mg tot 400 mg per portie.

Ook deze tellen mee, dus in totaal max. 2 mg. per kg lichaamsgewicht per dag

Waarom zit er een max. aan zal je denken ? Omdat je hersenhormonen niet overactief mogen zijn voor de gehele dag. Voor bepaalde momenten gedurende dag mag je best actief zijn, maar niet de gehele dag.

Door te veel cafeïne binnen te krijgen kan je te veel energie krijgen waardoor je niet meer kunt kalmeren.

Je wilt je lichaam kunnen laten herstellen door slaap. Als je te veel cafeïne binnen krijgt kan je niet goed kalmeren waardoor je niet goed kunt herstellen. Minder goed herstel = minder spieropbouw en minder vet verlies.

Extra CAFFEÏNE

**Daarnaast wil je je cafeïne inname drinken tot 14.00 uur!
Vanaf 14.00 uur start jouw natuurlijke slaaphormoon "melatonine" weer die zich langzaam aan voorbereid op de komende avond/nacht.**

Je verstoort dit proces door na 14.00 uur cafeïne te drinken. Hierdoor kan je slaapproblemen krijgen. En ja, ook jij die denkt dat je al goed slaapt. Ik daag je uit om eens 3 weken geen cafeïne meer te nemen na 14.00 uur en dan eens te kijken hoe veel beter je slaap is geworden!!!

Extra **BLAUW LICHT**

Blauw licht

**Televisie, laptop, tablet etc.. allemaal blauw licht dat ons brein actief houdt.
Hierdoor zal je minder goed in kunnen slapen en/of je zal minder diep kunnen slapen 's nachts.**

En ik weet dat dit verleiderlijk is, maar probeer 90 minuten voor het slapen geen schermtijd meer te hebben.

Laat je ogen wennen aan het donker en zo je melatnine hoog houden.

Nu weet ik dat veel mensen dit heel lastig vinden dus bij deze een paar tips om toch naar je scherm te kijken, het is minder optimaal maar beter dan helemaal niets doen dus:

- 1. Zet je scherem rood, je kan dit instellen op je telefoon, laptop, tablet, dat deze bijv. om 19.00 uur automatisch een rode gloed krijgen.**
- 2. Zet je schermen donkerder, je kan bij de instellingen je scherm donkerder zetten**
- 3. Koop een blauw licht bril en zet deze op als je nog n tot kort voor het slapen naar een scherm kijkt.**

Zie hieronder de beste keuzes,

- Vista Bonita blauw licht bril - slaapbril**
- LC Eye blauwlicht bril - computerbril**
- Somnifiq blauw licht bril rood - slaapbril**
- Southland blauw licht - computerbril**
- Numsy blauw licht filter bril - computerbril**

BELIEVE

Bedankt voor het bekijken

Ik hoop dat je zo inzichten en inspiratie hebt opgedaan om je SLAAP naar een hoger niveau te tillen en dat jij je hierdoor beter gaat voelen

Heb jij hulp nodig bij jouw lichaamstransformatie?

✓ Ik help jou tot 12 cm buikomvang te verliezen binnen 90 dagen, d.m.v. de unieke 3-30-7 methode!

Stuur mij dan vrijblijvend een berichtje of mail met: “Info” en dan gaan we kijken of we samen aan de slag kunnen.

info@foodnmove.nl