

Handige tips om een opgeblazen buik te vermijden

BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY

✓ Ik help je een strakke taille krijgen doormiddel van de 3-30-7 methode



“Hoi topper,

Dankjewel voor je interesse in de gids.

Heb jij ook regelmatig last van een opgeblazen buik? Aller eerst je bent niet de enige. Het merendeel van de vooral vrouwen, maar ook mannen die ik coach heeft hier kast van.

Echt niet fijn en dit kan je behoorlijk onzeker maken. Je kleding zit niet lekker en het lijkt wel of je zwanger bent.

Ook ikzelf heb hier mee te maken gehad in mijn verleden. Dus ik weet zelf als geen ander hoe een opgeblazen buik je humeur en kwaliteit van leven kan beïnvloeden.

In deze gids simpele tips die je direct kan gaan toepassen.

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

Warme groet, Naïma

TIPS

Tip 1

Je kauwt niet goed. Als je te grote happen doorslikt dan komen deze als brokken in je darmen terecht . Dat kunnen ze niet verwerken.

Kauw daarom je eten goed. Minimaal 15 keer per hap is aanbevolen.

Daar begint het eerste gedeelte van het verteringsproces.

Je wilt dat je eten bijna vloeibaar is als je het doorslikt.

Mocht je hierbij ook last hebben van acne en pukkels dan zal je zien dat ook deze zullen verdwijnen door jouw nieuwe kauwgedrag.



Tip 2

Wellicht eet jij “te” gezond en hier bedoel ik mee dat je te veel groenten, fruit, volkoren en andere vezelrijke producten binnen krijgt waardoor jij een te veel aan vezels eet.

Volume voeding is laag in calorieën bijv. groenten. Groenten zijn natuurlijk super goed, maar als je te veel vezels binnen krijgt zie je er op den duur uit alsof je 6 maanden zwanger bent.

1/5de deel van de hoeveelheid koolhydraten dat je binnen krijgt mag bestaan uit vezels. Dat is voldoende.



Tip 3

Te weinig water drinken. Water zal jouw voeding door je darmen leiden. Drink voldoende.

**Per 23 kg lichaamsgewicht 1 liter water.
Uiteraard wil je dit verspreiden over de dag.**

Advies is wel om 30 minuten voor en 30 minutenna de maaltijd niet te drinken. En ook niet tijdens de maaltijd.



Tip 4

Ga na de maaltijd minimaal 10 minuten wandelen om je spijsvertering op gang te zetten.

Dit kan ook gewoon binnen als je het druk hebt. Loop wat heen en weer en voer een gesprek of beantwoord wat mailtjes op je telefoon.



Tip 5

Te veel light en suikervrije producten zijn niet goed voor je spijsvertering.

Deze stoffen zitten vaak in producten die de tekst bevatten suikervrij, zero en light.

ER is overigens niets mis met zoetstoffen zolang je dit in kleine hoeveelheden binnen krijgt.

Te veel kan je darmklachten zoals een opgeblazen buik opleveren.

Daarnaast wil je ook de impact van stress op je spijsvertering niet onderschatten



Tip 6

Eiwitten uit zuivel producten

Krijg jij een opgeblazen buik en winderigheid bij het gebruik van Proteïne poeder, proteïne repen en proteïnetoetjes etc ?

Probeer in dat geval dan lactosevrije producten. Deze zijn makkelijker te verteren.

Veel mensen reageren op lactose. Dit is een melkeiwit die van nature voorkomt in zuivel.

Door lactosevrije producten te eten kan je dit verhelpen als jij tot de groep behoort die wel tegen zuivel kan , maar niet goed reageert op lactose.



OVERIGE TIPS

Een goede spijsvertering is niet alleen de sleutel tot een goede gezondheid, maar het is ook belangrijk om jou te helpen resultaten te behalen met al het werk dat je doet, of dat nu in de sportschool is of eten op een manier die jouw doelen ondersteunt.

Het is meer dan alleen dat, want als je wel eens spijsverteringsproblemen hebt gehad, dan weet je hoe lastig en misschien wel genant dat kan zijn.

Wellicht heb je last van gas, een opgeblazen gevoel of zure oprispingen.

Voor iedereen die last heeft van spijsverteringsproblemen kunnen deze opties helpen. Ze zijn gemakkelijk te doen (als je de tijd kunt nemen om lang genoeg te vertragen om ze te doen) en kunnen dingen vrij snel verbeteren.

Maar als je ze dan geprobeert hebt en er dan toch geen verbeteringen zijn, is het een goed idee om meer te kijken naar een andere oorzaak die aan de hand kan zijn.

En zelfs als je nu geen klachten hebt met je spijsvertering, is het nog steeds een goede idee om er een gewoonte van te maken om alles soepel te laten verlopen of problemen in de toekomst te voorkomen.

VERMIJD ETEN ALS JE GESTRESST BENT

Er is een reden waarom het “verteren” heet.

Als je lichaam gestresst is dan zal er minder bloed in en rondom je maag zijn. Dit maakt het moeilijker om je voeding te verteren.

Dit kan er voor zorgen dat je opgeblazen raakt en je oncomfortabel voelt.

Of doe voordat je gaat eten 5 minuten aan box breathing.

Zie link:

https://youtu.be/FJJazKtH_9I?si=rZRGCC3XCCsPb2c

-



CREËER EEN VAST RITME MET EET TIJDEN

De meeste verterings enzymen en het maagzuur worden geproduceerd door eten te zien, ruiken en te proeven.

Focus tijdens het koken op je maaltijd.

Neem een aantal keer diep adem voordat je gaat eten om zo op deze manier ontspannen te worden.

Heb oog voor je bord en kijk eens naar het eten er op je bord er uit ziet en ruikt.

Wees er dankbaar voor.



GEEN – TOT ZO MIN MOGELIJK AFLEIDING TIJDENS HET ETEN

Doe alle dingen waar je van afgeleid raakt uit. Eet langzaam en neem de tijd om van je maaltijd te genieten.

Ga rustig aan tafel zitten i.p.v. staand eten of eten tijdens het autorijden.

EET LANGZAAM EN KAUW GOED

Onze tanden zijn de enige vorm van mechanische vertering die we hebben.

Als je niet goed kauwt dan zal het veel moeilijker worden om al die grote brokken voedsel af te breken. Dit zal er voor zorgen dat je een opgeblazen gevoel krijgt en jezelf oncomfortabel voelt.



FOOD SWAPS

Food Swaps

Pas deze food swaps toe als je merkt dat je hier op reageert.

Het zijn overigens prima producten, maar sommige mensen kunnen er meer gevoelig voor zijn dan anderen.



Eet gestoomde groenten i.p.v. rauwe groenten



Drink kefir i.p.v. gewone melk



Eet Kastanjemeel, kokosmeel, amandelmeel i.p.v. tarwemeel



Eet zuurdesesmbrood i.p.v. volkoren of tarwebrood



Eet basmati rijst i.p.v. zilvervlies rijst



Drink lauw water i.p.v. koud water



Een slanker, strakker en fitter lichaam

“BELIEVE IN YOURSELF” PROGRAMMA.

Bedankt voor het bekijken van mijn gids ‘Handige tips om een opgeblazen buik te vermijden’.

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

Wil jij graag een slanke taille en heb jij iemand nodig die jou hierbij helpt en coacht?

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