

# Wees slank en gesond hierdie winter

Vanessa Ascencao, voedingskonsultant

Namate die seisoene verander, behoort jy jou dieet ook aan te pas. Sodra die somerhitte plek maak vir kouer temperature, sal jou liggaam begin smag na trooskos in groter hoeveelhede. Dis die liggaam se manier om voor te berei vir die winterslaap wat voorlê – en ook 'n poging om bietjie ekstra isolering te verkry. Ten einde aan jou liggaam se verhoogde behoeftes te voldoen, is die versoeking groot om jouself aan allerlei winter-lekkertes oor te gee – met die gepaardgaande oordad: pasta, warm brood met botter, koffie en koekies . . . net om jouself later te skop wanneer die skaal elke stukkie trooskos weerspieël. Mense sit oor die algemeen 2-4 kg gewig aan in die winter – wat jou binne 5 jaar 10 kg swaarder kan maak! Genugtig! In my opinie kan hierdie gewigstoename toegeskryf word aan 'n kombinasie van swak eetgewoontes. Daarmee saam is ons ook geneig om minder te oefen en meer te slaap. Wat is lekkerder as om snoesig op die bank te lê en DVD's kyk? Kortom, mens beweeg minder gedurende die winter.

Dit is egter moontlik om heeljaar slank en gesond te bly, mits jy eenvoudige riglyne volg. Ek het die eko-dieet ontwikkel, wat hoofsaaklik organiese, natuurlike en rou kossoorte behels, sowel as Spirulina. Die doel is om gesonde gewigsverlies te bevorder, jou meer energie te gee en jou te help om goed te lyk en te voel. My eetplan bestaan meestal uit organiese produkte en 'n hoë persentasie natuurlike en rou kossoorte, tesame met Marcus Rohrer Spirulina® se natuurlike aanvullings. Afgesien van gewigsverlies, bevorder die eko-dieet ook:

- Verhoogde energie
- Verlaagde stresvlakke
- Verminderde tekens van veroudering
- Goed lyk en goed voel

Hoe gesonder jy eet, hoe slanker en gesonder sal jy wees. "Korrekte voedsel" sluit in: maer proteïene, vrugte, hope groente, sommige heelgraansoorte en essensiële vette. Rou vrugte, groente, neute en sade behoort minstens die helfte van jou dieet te vorm. Die res moet uit maer, hormoonvrye bronne bestaan – hoofsaaklik vis. Heelgraan soos quinoa is uitstekend, maar bly weg van heelgraansoorte wat oormatig verwerk of verfyn is – byvoorbeeld

brood of enigiets wat koring bevat.

Ek is 'n groot voorstander van Marcus Rohrer Spirulina® aanvulling.. Dit is die beste Spirulina ter wêreld – word deur navorsing ondersteun, en is een van die rykste en mees volledige voedingsbronne beskikbaar. Marcus Rohrer Spirulina® help om vette te oksideer, moegheid teen te werk, energievlakke te verhoog en bloedsuikervlakke te balanseer. Dit is boonop 'n kragtige immuunversterker en bevat al die voedingstowwe wat jou liggaam benodig. Daarom vorm dit 'n noodsaaklike komponent van my eko-dieet.

Hier is my toptien-wenke om jou liggaam op sy beste te hou hierdie winter!

1. Balanseer jou bloedsuikervlakke – vermy stimulant en suiker. Begin die dag reg met hawermout en vetvrye melk of jogurt; of selfs 'n gekookte eier op geroosterde rogbrood.
2. Eet natuurlike en heel kosse – vermy oormatig verwerkte voedsel.
3. Ná 15:00 in die middag, moet jy liefs groente kies vir jou koolhidraat-inname.
4. Eet kossoorte wat ryk is aan goeie vette, veral omega 3-vetsure.
5. Hou jou aandete "maer" met proteïene en groente.
6. Eet gebalanseerde peuselkos en maaltye. Die insluiting van voedsame koolhidrate, proteïene en vette in elke maaltyd hou bloedsuikervlakke stabiel en hou hongerpyn in toom.
7. Geniet daardie bederfies vir die siel – maar hou matigheid voor oë! Wintertyd sonder warm sjokolade is ondenkbaar – gebruik dus vetvrye melk en suikervrye sjokoladepoeier. 'n Koppie tee met 'n bietjie donker sjokolade ná aandete is ook 'n goeie idee vir jou daaglikse bederfie.
8. Drink water en bly weg van chemiese en kunsmatig versoete drankies.
9. Maak seker dat jy elke nag minstens 7-8 ure slaap.
10. Oefen! Minstens 20 minute per dag, elke dag.

Tree met Vanessa in verbinding: besoek [www.ecodiet.co.za](http://www.ecodiet.co.za) of stuur 'n e-pos na [info@otcpharma.co.za](mailto:info@otcpharma.co.za).