

1. JE BENT WAT JE EET



WIE
NIET
SLANK IS
MOET
SLIM ZIJN

JE BENT WAT JE EET

Omdat voeding een directe invloed heeft op hoe we ons voelen, kan één maaltijd soms al het verschil maken tussen afvallen of aankomen, je goed voelen of in een lunchdip wegzakken en een stralende huid hebben of onder de pukkels zitten. De voedingskeuzes die je dagelijks maakt, zijn dus wel degelijk belangrijk.

MAAR WAT IS **GOEDE VOEDING** EIGENLIJK?

Waar bestaat goed eten uit en wat ziet ons lichaam als een gezonde snack of een geschikt gerecht? Het antwoord is 'natuurlijke voeding'. Gezond eten roept beelden op van droge slablaadjes en tegen heug en meug meters aan selderiestengels wegwerken. Dat vindt niemand leuk. En terecht, dat ga ik je ook niet aandoen.

NATUURLIJK ETEN WIL ZEGGEN DAT JE 'ECHT' VOEDSEL TOT JE NEEMT

Niet het soort dat door de voedingsmiddelenindustrie in een laboratorium wordt samengesteld en met miljoenen kostende advertentiecampaagnes wordt gelanceerd. Natuurlijk eten betekent de meest verse en smakelijke ingrediënten samenvoegen op een manier dat zelfs de meest tegendraadse tiener het lekker vindt. Eten moet leuk zijn, geen straf. Alleen zo wordt een dieet een levensstijl en blijven de kilo's er voorgoed af.

MOET JE DAARVOOR GOED KUNNEN KOKEN?

Zeker niet. Ik ben in mijn eigen vriendenkring jarenlang uitgelachen omdat ik totaal geen talenten in de keuken had. Als ik mensen te eten vroeg kwamen ze standaard met een grote tas boodschappen in hun kielzog binnen om die vervolgens in mijn keuken te gaan staan klaarmaken. Zo erg was het blijkbaar met mijn kookkunsten gesteld. Maar dit alles verandert ineens als je de juiste ingrediënten gaat gebruiken, inzicht krijgt in wat eten met je doet en de pakjes en zakjes laat voor wat ze zijn. Ik ben recepten gaan ontwikkelen waarbij ik maar drie criteria hanteerde: voegen de ingrediënten iets toe aan mijn welzijn, vind ik ze lekker en zijn ze makkelijk te bereiden? Het resultaat was verbluffend. Mijn recepten werden door diezelfde vrienden ineens links en rechts gekopieerd! De gerechten zijn niet alleen lekker, maar ook bijzonder voedzaam en geven je energie in plaats van een ongemakkelijk opgeblazen gevoel. Omdat je basis op deze manier goed is, kun je daarnaast best genieten van af en toe een stuk taart of een pizza. Het gaat om de balans. Met een paar simpele vuistregels zorgt deze intelligente manier van eten er niet alleen voor dat je kilo's, vet en gifstoffen verliest, maar ook centimeters kwijtraakt op plekken die je voorheen niet voor mogelijk had gehouden. Een nieuw lichaam in acht weken! En nu komt het, je hoeft er geen hap minder om te eten. Sterker nog, het merendeel van mijn lezers begrijpt maar niet dat ze zoveel mogen eten en toch afvallen. Het gaat om ánders eten. Hoe je droge slablaadjes en saaie selderiestengels omtovert tot een snack of maaltijd die je doet watertanden én afvallen, leer je gaandeweg in de volgende hoofdstukken.



HET GROTE VOEDSELSCHANDAAL

BIJNA IEDEREEN WEET DAT JE MET GENOEG VERSE GROENTEN EN FRUIT HET EEN HEEL STUK LANGER UITHOUDT. MAAR WAAROM EIGENLIJK? WAT ZIT ER IN DIE KIWI EN DIE KOMKOMMER WAARDOOR WE JAREN AAN ONS LEVEN KUNNEN PLAKKEN? EN HOE MOETEN WE DIT TOEPASSEN OM VOORTAAN MET MAATJE HOLLYWOOD DOOR HET LEVEN TE KUNNEN?

VIJFTIG OF **HONDERD JAAR GELEDEN** was deze vraag een stuk makkelijker te beantwoorden. Het eten kwam toen praktisch rechtstreeks van het land en het proces was een stuk simpeler. Natuurlijk eten ging vrijwel automatisch. Tegenwoordig struikel je echter over enorme hoeveelheden voedsel en het oneindige aantal keuzes dat je kunt maken: een snelle shoarma, een vierseizoenenpizza, de afhaalchinese, McDonald's, een magnetronmaaltijd... alles is mogelijk. Maar ook de tussendoortjes zijn in aantal geëxplodeerd en lijken regelrecht uit Sjakie's Chocoladefabriek te komen: Smurfenijs, dropveters, toverballen, wellnessbiscuits, negerzoenen, smeerbare speculaas en uit de pot lepelbare chocolade-nougat-kaasspread. Dagelijks belanden er wereldwijd maar liefst tweehonderd nieuwe voedingsproducten in de supermarktschappen.

DAT IS OOK METEEN HET PROBLEEM van onze door overgewicht geplaagde moderne samenleving: het merendeel van onze voeding wordt niet meer geoogst, maar gemaakt. Op de fabrieksvloer en met maar één doel: geld verdienen. Het woord 'voeding' is eigenlijk niet eens meer van toepassing, want 'echt' voedsel hoort ons lichaam te voeden door het te voorzien van energie en allerlei vezels, vitaminen en mineralen. Echt, natuurlijk voedsel is herkenbaar als dusdanig (een wortel ziet eruit als een wortel) en ook ons lichaam herkent het als voedsel. Het gaat ermee aan de slag en zorgt ervoor dat alle voedingsstoffen naar de juiste bestemming worden getransporteerd en ons in ruil voorzien van energie, sterke botten, een scherpe geest, glanzende haren en nog veel meer. Ons lichaam doet zich te goed en wij knappen voelbaar op. Vooral fruit, groenten, noten en zaden zijn de wondermiddelen uit de natuur. Niet alleen bevatten ze broodnodige voedingsstoffen, maar ze zitten ook bomvol met antioxidanten (specifieke enzymen, mineralen en vitaminen die helpen kanker en andere ziekten tegen te gaan door cellen tegen oxidatieschade te beschermen), carotenoïden (een andere bioactieve stof met sterke antioxidatieve werking), fyto-oestrogenen, flavonoïden en duizenden andere bioactieve stoffen die samen de reden zijn dat een gezonde maaltijd ons energie geeft en een afhaalhap ons vaak semibewusteloos voor de televisie achterlaat.

'Totdat de mensheid een grassprietje kan dupliceren, kan de natuur alleen maar lachen om onze zogenaamde wetenschappelijke kennis. Chemische geneeswijzen kunnen het nooit winnen van producten uit de natuur. Van levende plantcellen, het resultaat van de stralen van de zon, de Moeder van al het Leven.'

– THOMAS EDISON

WONDERMIDDELEN UIT DE NATUUR

Moeder Natuur is geweldig. Via een ingenieus doordacht systeem heeft ze uitgedokterd hoe ze ons mensen in de best mogelijke conditie kan houden. Planten leggen door een proces dat fotosynthese heet zonne-energie vast in hun zaden en vruchten. Wanneer wij deze planten (onze groenten) of de zaden en vruchten (ons fruit) hiervan eten, dragen ze deze energie over aan ons lichaam. De enorme voordelen en soms zelfs medicinale werking van deze bioactieve stoffen worden door sommige geneeskundigen al heel lang erkend en gebruikt in de behandeling van de meest ernstige ziekten. Groenten en fruit zorgen er dus voor dat je je vitaal en sterk voelt en dat je de beslommeringen van het dagelijkse leven aankunt, niet de gefabriceerde zogenoemde ‘verantwoorde tussendoortjes’ die door mensen met douchemuizen op in een laboratorium worden gemaakt. Verhoog je Food-IQ en zet vaker een stukje natuur op het menu. Je zult zien dat je beter presteert, meer energie hebt en minder geplaagd wordt door die hinderlijke snackaanvallen.

‘De grootste ruimte ter wereld is die voor verbetering.’

– ANONIEM

DE KEERZIJDEN VAN DE MEDAILLE is dat als we iets eten wat in een fabriek in plaats van in de natuur is gemaakt, ons lichaam het niet herkent als voedsel. Het raakt ervan in de war en gaat haperen. Hoewel jij hier in het begin nog weinig van merkt, dat komt later pas. Het menselijk lichaam is een bijzonder ingenieuze machine waarvan alle cellen, organen en ander weefsel haarfijn op elkaar zijn afgesteld om alles zo efficiënt mogelijk te laten verlopen. Voedingsstoffen zijn een essentieel onderdeel van dit proces. Groenten en fruit geven je door hun voedingsstoffen en zonne-energie creativiteit, een veer in je stap, vitaliteit en zin in het leven. Niet een pak pasta dat al weken of maandenlang in de schappen van de supermarkt heeft gelegen. Dat is zogenoemd ‘dood voedsel’. Er is simpel gezegd leven nodig om leven te geven.

LIGHTPRODUCTEN, FASTFOOD, WITBROOD, SNACK-A-JACKS, VLA, CHIPS, KOEKJES, SNOEPJES, SUIKER en andere bewerkte producten zijn allemaal dood voedsel. Ten eerste omdat deze maaksels tijdens het bewerkingsproces volledig gestript worden van hun eigen natuurlijke voedselwaarde en je dus alleen nog maar met de onnatuurlijke ‘lege’ en zoetere variant overblijft. En ten tweede omdat ze daarnaast wél een enorme hoeveelheid ongezonde geur-, kleur- en smaakstoffen, stabilisatoren, emulgatoren, rijsmiddelen, antiklontermiddelen, vet, conserveringsmiddelen en calorieën toegevoegd hebben gekregen om ze langer goed te houden. Nepvoedsel dus. Deze producten zijn zo onnatuurlijk dat je lichaam ze als gifstoffen classificeert en druk in de weer gaat om ze te elimineren. Hierdoor houdt het geen tijd meer over om te doen waar het menselijk lichaam oorspronkelijk voor gemaakt is: energie produceren, je beschermen tegen bacteriën en virussen, vet afbreken, cellen voeden en oude cellen vernieuwen.

'In de toekomst komen we er waarschijnlijk achter dat voedsel in blik op lange termijn een dodelijker wapen is dan een machinegeweer.'

– GEORGE ORWELL

EEN 40.000 JAAR OUD SPIJSVERTERINGSSTELSEL

Het lichaam waar wij in rondwandelen is weliswaar nog geen honderd jaar oud, maar ons spijsverteringsstelsel is beduidend ouder. Sinds het ontstaan van de moderne mens, zo'n 40.000 jaar geleden, is het menselijk lichaam nagenoeg niet meer veranderd. De wereld ziet er sindsdien echter een stuk anders uit: we hebben supersnelle auto's, centrale verwarming, schoon water, computers, mobiele telefoons en vliegtuigen die ons in een mum van tijd naar de andere kant van de wereld kunnen brengen.

PUUR EN ONBEWERKT

Dat is natuurlijk geweldig, maar ondertussen functioneren onze lichamen nog steeds op dezelfde manier als dat ze 40.000 jaar geleden deden. Toen heeft het lichaam zich gevormd en gewend aan een dieet van wat er op dat moment beschikbaar was: fruit, groenten, noten en mager vlees; alles wat de natuur leverde, puur en onbewerkt. Maar omdat het duizenden en duizenden jaren duurt voordat een menselijk of zelfs dierlijk ras zich aanpast aan nieuwe voeding, is ons spijsverteringsstelsel dus nog grotendeels ingesteld op de voeding van toen.

'MODERNE' ZIEKTEN

De agrarische industrie heeft zich echter veel recenter ontwikkeld en de producten die hieruit zijn voortgekomen (brood, granen) bestaan 'pas' zo'n 6000 jaar. Ons spijsverteringsstelsel heeft dus nauwelijks tijd gehad om zich aan te passen en de enzymen te ontwikkelen die deze producten kunnen verteren. Dit kan na verloop van tijd klachten veroorzaken. Producten zoals suiker, snoep en frisdrank zijn slechts honderden jaren oud en vormen daarom pas echt een uitdaging voor het lichaam. Niet voor niets hebben antropologische studies aangetoond dat op het moment dat de mens velden ging bewerken, brood ging eten en voedsel op hoge temperaturen ging koken, 'moderne' ziekten als tandcariës, diabetes, astma, reuma en kanker de kop opstaken. Allemaal ziekten die voor die tijd niet of nauwelijks bestonden.

‘Oudere mensen zouden geen gezonde dingen moeten eten; zij hebben juist conserveringsmiddelen nodig!’

– ROBERT ORBEN
(AMERIKAANSE
KOMEDIESCHRIJVER)

ONDERVOED DOOR OVERVLOED

Het menselijk lichaam kan ongelooflijk lang fantastisch functioneren. Mits je er op een normale manier mee omgaat en het van de juiste voeding voorziet. Helaas zijn we onszelf tegenwoordig langzaam – en waarschijnlijk volkomen onbewust – aan het vergiftigen. 80% van het voedsel dat in de schappen van onze supermarkten ligt, is nepvoedsel. En of je nu bij de Kijkshop, een kiosk of de benzinepomp staat af te rekenen; overal liggen chocoladerepen en zoetwaren voor het grijpen. Snoep, chips, koekjes... het is een waaier van geur-, kleur- en smaakstoffen tot zover het oog reikt. Het is bovendien een continu gevecht om nee te zeggen tegen al dit lekkers. Het resultaat is dat we als samenleving meer eten dan ooit, maar nog nooit zo ondervoed zijn geweest.

HOE (ON)GEZOND IS ONS VOEDSEL?

Helaas zijn onze smaakpapillen inmiddels gewend aan de artificiële smaak van in de fabriek geproduceerde ‘voeding’ en verliest natuurlijk voedsel steeds meer terrein.

Maar omdat onze lichamen al duizenden jaren op dezelfde manier functioneren, doen ze dus – gehoorzaam als altijd – nog steeds waar ze voor gemaakt zijn: voedingsstoffen verzamelen, zelfs als ze niet in je eten zitten. Je lichaam is geprogrammeerd om een hele reeks handelingen te verrichten met dat wat je eet. Bij alles wat je lippen passeert, springt je spijsverteringssysteem in de houding en begint het de hap of maaltijd te verteren en strategisch te verwerken. Het haalt er een voor een alle voedingsstoffen uit en transporteert ze naar de juiste weefsels en organen, die deze voedingsstoffen vervolgens gebruiken om onze cellen te onderhouden, te repareren of te vervangen. Een ingenieus proces dat maar weer eens aangeeft hoe ongelooflijk intelligent het men-

selijk lichaam is. Het is eigenlijk iets te intelligent. Als we namelijk iets eten wat nauwelijks voedingswaarde heeft, zoals een familiezak ham-kaaschips (de ham-kaassmaak komt van de fabrieksvloer, niet van de koe) dan gaat het lichaam toch gewoon door met dat waar het voor geprogrammeerd is: voedingsstoffen extraheren. Zelfs als ze niet in je chips zitten. In een wanhopige poging toch behoorlijk gevoed te worden haalt je lichaam de voedingsstoffen dan maar uit eigen weefsel. Een voorbeeld: een mens heeft gemiddeld 1000 mg calcium per dag nodig. Wanneer dit niet via voeding lukt, haalt je lichaam het gewoon uit je botten. Het moet tenslotte ergens vandaan komen. Nu loopt dit bij een incidentele voedingsstofarme snack of maaltijd wel los, maar als je een abonnement bij de snackbar hebt of de hele dag door uit pakjes en zakjes met als hoofdbestanddelen suiker, vet of kleurstoffen eet, dan ontstaan er op termijn serieuze tekorten. Of, in het vorige voorbeeld, botontkalking (osteoporose). Met andere woorden: bij het eten van te veel nepvoedsel, oftewel bedachte

en bewerkte fabrieksproducten in makkelijke pakjes en zakjes, berooft je lichaam zich langzaam van zijn eigen reserves. En dat ga je voelen. Je kunt je hierbij afvragen waarom producten die niet goed voor ons zijn toch op zulke grote schaal geproduceerd worden. Het lijkt wel alsof iemand officieel heeft besloten dat nepvoedsel toelaatbaar is. En, erger nog, zo vaak en zo veel mogelijk opgedrongen moet worden. Maar waarom? Waarom mag men in televisiereclames melden dat Nutella gezond is? Of dat cola natuurlijk is? Waarom is er geen overheidsorgaan dat zijn eigen bevolking hiertegen beschermt? Geen wonder dat we als bevolking niet direct blaken van gezondheid en dynamiek.

‘McDonald’s heeft aangekondigd dat ze een humanere manier om hun dieren te slachten overwegen. Je weet dat ze de beesten eerst vetmesten en daarna doden? Ongeveer hetzelfde wat ze met hun klanten doen.’

– JAY LENO

OOGJE IN HET ZEIL

We leven in een tijdperk waarin we over een ongelofelijke hoeveelheid medische kennis en middelen beschikken waardoor we theoretisch gezien ouder dan ooit zouden kunnen worden. Toch verkeren we (over het algemeen) in een allesbehalve goede conditie. Chronische moeheid, niet lekker in je vel zitten, overgewicht, depressie, allergieën, diabetes, ADHD, kanker... In de zogeheten ‘ontwikkelde’ landen zijn aandoeningen, kwalen en pijntjes aan de orde van de dag. Realiseer je dat jij dus een grotere verantwoordelijkheid draagt. Gezond eten wordt je in deze maatschappij niet makkelijk gemaakt, dus is het aan jou om een extra oogje in het zeil te houden.

EEN HOGER FOOD-IQ

Het goede nieuws is dat jouw hogere Food-IQ ervoor gaat zorgen dat jij zelf de balans kunt bewaren. Als je de voorverpakte etenswaren slim combineert met echte voeding, snapt je lichaam ineens weer waar het mee bezig is. Het reageert dan weer zoals het moet en voorziet je van veerkracht en vitaliteit. Zeg maar dag tegen die zwembandjes, plofdijen, bierbuiken, vreetbuien en afterdinnerdipjes. Alles wat je nodig hebt is de juiste kennis over hoe je vanbinnen in elkaar zit, wat eten met je doet en wat je dagelijks nodig hebt. Zodra je deze factoren combineert en goed op elkaar afstemt, heb je een ongekende succesformule te pakken.

OP DE VREETHAAK

Ook zo dol op urenlang tafelen of een all you can eat-buffet? Toch vindt je lichaam het minder leuk. Overeten belast je spijsverteringsstelsel, berooft je van je vitaliteit en hindert de opname van broodnodige voedingsstoffen. Maak dus geen gewoonte van je broek op de vreethaak te zetten en eet liever zes kleinere maaltijden verspreid over de dag. Op deze manier garandeer je een constante aanvoer van voedingsstoffen voor je cellen en een betere energieverdeling. En meer energie kunnen we allemaal wel gebruiken!

LEREN LUISTEREN NAAR JE LICHAAM

Omdat je lichaam vrij duidelijke signalen geeft als het iets niet leuk vindt, is het vrij makkelijk om uit te dokteren of een maaltijd, een snack of een product goed voor je is. In het verleden kon ik heel soms en vooral na een stressvolle dag de verleiding niet weerstaan en kocht ik – tegen beter weten in – een muffin of iets anders lekkers. Ik was altijd weer verbaasd hoe snel je de veranderingen in je lichaam kunt voelen. De combinatie van een grote hoeveelheid geraffineerde suiker en verkeerde vetten zorgde ervoor dat mijn bui van vitaliteit en ‘ik moet nog duizend dingen doen’ vrij snel veranderde in ‘pff, ik heb eigenlijk geen zin meer’. Een duidelijk signaal. Neem na het eten dus altijd even de tijd om na te gaan hoe je je precies voelt, lichamenlijk én geestelijk.

NA HET ETEN VAN ‘ECHT’ EN NATUURLIJK ETEN VOEL JE JE

- vol energie
- creatief en scherp van geest
- vitaal en je hebt zin om ‘te doen’
- blij en zonder stress

DE VOORDELEN VAN DIT VOEDINGSPATROON OP DE LANGE TERMIJN

- een gezonder hart
- verbeterde vruchtbaarheid en een verhoogde seksdrive
- een stralende huid, haar en nagels
- langer een jonger uiterlijk (en innerlijk)
- een optimale werking van stoffen die je bloedvaten schoonhouden, je cholesterol verlagen en de druk op je bloedvaten verminderen door ze soepel te houden
- hoofdpijnen en astma-aanvallen voorkomen
- bacteriën en virussen worden aangevallen en

onschadelijk gemaakt

- verkoudheden en griep worden voorkomen door eigen ‘gevechtscellen’ te produceren
- het aanmaken van stoffen die gewrichtspijn tegengaan

NA HET ETEN VAN NEPVOEDSEL, OFTEWEL BEWERKTE PRODUCTEN VOL SUIKER, VOEL JE JE (NA DE INITIËLE SUIKERPIEK)

- sloom, lethargisch
- ongeconcentreerd, alsof je ‘watten in je hoofd’ hebt
- opgeblazen, ongemakkelijk of winderig
- kribbig
- steeds maar weer zoekend naar iets zoets

DE NADELEN VAN NEPVOEDSEL OP DE LANGE TERMIJN

- overgewicht
- permanent ‘niet lekker in je vel zitten’
- altijd moe zijn of weinig zin hebben om dingen te ondernemen
- minder zin in seks
- een zwakker immuunsysteem (vaak verkouden en erger)
- een ongezond ogende huid, haar en nagels
- hoofdpijnen of astma-aanvallen
- verminderde vruchtbaarheid
- versneld ouder worden, zowel innerlijk als uiterlijk
- een opbouw van afval en gifstoffen in je lichaam
- een wildgroei van de Candida albicans-schimmel
- een verergering van ontstekingspijnen
- een versmalling en verharding van je bloedvaten (dus bloedpropvorming)

VERHALEN UIT DE PRAKTIJK

OP EEN DAG WERD IK GEBELD DOOR KAREN, EEN MARKETINGMANAGER VAN 35 JAAR. KAREN HAD ALS KLACHT DAT ZE ZÓ MOE WAS DAT ZE DE DAG NOG MAAR NAUWELIJKS KON DOORKOMEN. DAARBIJ WAS ZE OOK MINSTENS TIEN KILO TE ZWAAR EN HAD ZE EEN VRESELIJK SPASTISCHE DARM.

Haar eetpatroon, gaf ze aan, was 'best gezond'. Desondanks werd ze alleen maar dikker, vermoeider en wanhopiger. Uit het voedingsdagboek dat ik haar vroeg bij te houden bleek dat haar 'gezonde dieet' bestond uit een kant-en-klare Optimel-smoothie als ontbijt, een zakje Snack-a-Jacks tussendoor, bruin brood met lightkaas voor de lunch, twee eierkoeken tussendoor en 's avonds een bord pasta met een tomaten-groentesaus (uit een potje). En daarnaast ettelijke glazen colalight en af en toe een biertje.

Geen wonder dat Karen volkomen uitgeput was. Haar dieet was niet alleen nagenoeg vetvrij (goede vetten heb je juist nodig!), maar het voedsel was ook allemaal bewerkt en miste de nodige eiwitten, vetten, vezels, mineralen, vitaminen en andere microvoedingsstoffen. Het was meer dood dan levend voedsel en dat merkte ze in haar lijf. Haar darmen waren er ook volledig van in de war geraakt, leden onder te veel schimmelopbouw (door de geraffineerde suikers) en konden nauwelijks meer voedingsstoffen opnemen (als die al binnenkwamen). Op de lange termijn resulteert dit in flinke mineralen- en vitaminetekorten, een opeenhoping van gifstoffen en een alarmerend lage hoeveelheid essentiële vetzuren. En juist die laatste heb je nodig om vetten te verteren. Zonder deze word je - gek genoeg - steeds zwaarder.

Na een korte detox gevolgd door een voedingspatroon van natuurlijk voedsel - echte stukken fruit en groenten, amandelen en andere lekkere noten, olijven, avocado, vis, vlees, eieren, zilvervliesrijst en

andere onbewerkte granen - was Karen inmiddels bijna negen kilo lichter, een heel stuk actiever en oneindig veel gelukkiger. Haar collega's herkenden deze energiebom nauwelijks terug. Niet alleen at ze meer, ze viel nog veel meer af en zelfs haar rusteloze benen, waar ze vooral 's avonds door geplaagd werd, waren praktisch verleden tijd.

Door een paar essentiële aanpassingen, de juiste supplementen en een op maat gemaakt voedingsplan was haar lichaam de afvalstoffen die zich in grote hoeveelheden hadden opgehoopt weer gaan afvoeren en kwamen ook haar darmen en stofwisseling weer op gang. Karen heeft nog een aantal kilo's te gaan en haar lichaam is duidelijk op zoek naar de juiste balans, maar ze heeft op deze manier eindelijk een goede en werkbare basis gevonden om op verder te gaan.

'Zonder voldoende essentiële vetten in je dieet word je -gek genoeg- alleen maar zwaarder'