

CORTISOL DETOX DIEET KOOKBOEK VOOR VROUWEN

*Voedzame recepten en praktische maaltijdplannen ter ondersteuning
Stressherstel, stabiele energie en hormoonvriendelijk eten*

LUUK JANSEN

Copyright © 2026 door Luuk Jansen

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, verspreid, verzonden of opgeslagen in welke vorm of op welke wijze dan ook – elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopiëren, opnemen of anderszins – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behalve in het geval van korte citaten die worden gebruikt in recensies, academische referenties of geautoriseerd promotiemateriaal.

Dit boek is een origineel werk, uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden. De inhoud is gebaseerd op algemene kennis over voeding en welzijn en is niet bedoeld ter vervanging van professioneel medisch, voedings- of psychologisch advies. Lezers dienen gekwalificeerde zorgverleners te raadplegen alvorens ingrijpende veranderingen aan te brengen in hun dieet, trainingsroutine of levensstijl.

De auteur en uitgever geven geen garanties met betrekking tot specifieke gezondheidsresultaten. Individuele resultaten kunnen variëren afhankelijk van genetica, levensstijl, omgeving en persoonlijke gezondheidstoestand. Dit boek is niet bedoeld om een □□ziekte te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen.

*Voor elke vrouw die zich ooit uitgeput heeft gevoeld omdat ze alles perfect wilde
doen —*

*Dit boek is jouw vrijbrief om het rustiger aan te doen en jezelf diepgaand te
voeden.*

en kom weer tot jezelf — maaltijd voor maaltijd.

INHOUDSOPGAVE

Wanneer je lichaam je iets probeert te vertellen	1
Dit is geen dieetboek.	1
De verborgen rol van cortisol in het dagelijks leven	1
De biologische klok: cortisol volgt	1
Wat cortisol de hele dag door doet	1
Waarom het moderne leven de wekker aan laat staan	1
Tekenen dat je cortisolritme verstoord is — en waar je op moet letten	1
Vermoeidheid die niet door slaap verholpen kan worden	1
Verlangen naar suiker, zout en troostvoedsel	1
's Nachts hyperactief, 's ochtends sloom	1
Buikvet dat maar niet verdwijnt	1
Stemmingswisselingen en emotionele kwetsbaarheid	1
Veranderingen in de spijsvertering	1
Wat te doen met deze informatie?	1
Waarom de timing van je maaltijden net zo belangrijk is als wat je eet.	1
Het verband tussen bloedsuiker en cortisol	1
Ochtend: Het belangrijkste tijdvenster	1
Middag: Voorkom de middagdip	1
Avond: Rust ondersteunen, niet verstoren	1
Tijd en tussendoortjes: vind je ritme	1
Voedingsstoffen die je lichaam helpen veerkrachtig te blijven	1
Magnesium: het mineraal waar uw stresssysteem naar snakt.	1
Vezels: de onbezongen held van de hormonale balans	1
Eiwit: Stabilisator, bouwsteen, verzadigingsbron	1
Omega-3-vetzuren: het kalmeren van de ontstekingsreactie	1
B-vitamines: Het team voor energiemetabolisme	1
Het geheel samenstellen: hoe een maaltijd die veerkracht bevordert eruitziet	1
Voedingsmiddelen die de hormoonbalans ondersteunen — en voedingsmiddelen die deze juist verstoren	1
Jouw hormonale bondgenoten: voedingsmiddelen die de balans ondersteunen	1
Voedingsmiddelen die de belasting verergeren	1
Het praktische middenpad	1
Een hormoonvriendelijke voorraadkast samenstellen	1

De stabiele basis: uw droge en houdbare producten	1
De koelkast: jouw verse basis	1
De vriezer: uw vangnet	1
Een opmerking over eenvoud	1
Verse ingrediënten die het zware werk doen.	1
Groenten: het anker van elk bord.....	1
Fruit: natuurlijke zoetheid met echte voedingswaarde	1
Kwalitatieve eiwitbronnen.....	1
Gezonde vetten: meer dan alleen een verzadigd gevoel.....	1
De evenwichtige bordmethode: eten naar verhouding, niet volgens regels.....	1
De methode in eenvoudige bewoordingen.	1
Waarom deze verhoudingen specifiek voor cortisol werken	1
Het toepassen in de praktijk.....	1
Wat deze methode niet voorschrijft	1
Maaltijdvoorbereiding voor drukke weken: van voeding de vanzelfsprekende standaard maken. 1	
Het principe van batchkoken.....	1
Een realistische wekelijkse voorbereidingsroutine	1
Slimme opbergoplossingen die het maken van keuzes gemakkelijker maken.	1
De vriezer als stressbuffer.....	1
Het ontwikkelen van consistente eetgewoonten die daadwerkelijk standhouden.	1
Begin waar je bent, niet waar je denkt dat je zou moeten zijn.....	1
De rol van de omgeving boven wilskracht.....	1
Omgaan met de weken waarin alles misgaat	1
De emotionele dimensie van eten.....	1
ONTBIJTRECEPTEN	1
LUNCHRECEPTEN	1
DINERRECEPTEN	1
SNACKS EN KLEINE GERECHTEN	1
Smoothies en kalmerende drankjes	1
EENVOUDIGE DESSERTS	1
Zachte beweging en stressvermindering — Samenwerken met je lichaam, niet ertegen	1
Wandelen: de meest onderschatte interventie.....	1
Yoga en lichte rekoefeningen: stress loslaten	1
Wanneer intensieve lichaamsbeweging averechts werkt.....	1
De kracht van consistentie boven intensiteit	1
Verbetering van de slaap door middel van voeding en routine — De cortisolreset	1
Het avondeten: de voorbereiding op uw avond	1

Voedingsmiddelen die je slaaphormonen ondersteunen.....	1
Een ontspanningsritueel creëren dat daadwerkelijk werkt	1
Omgaan met een onrustige geest	1
Duurzame eetpatronen ontwikkelen – voor de lange termijn.....	1
Van regels naar waarden	1
Het 80/20-principe in de praktijk	1
Vrede sluiten met imperfectie	1
Twee weken lang een evenwichtig en hormoonvriendelijk voedingspatroon.....	1
Je lichaam voeden in een stressvolle wereld — Een brief aan jou.....	1