

## 1 maand lang geen suiker, E-nummers of alcohol



Stel je gebruikt 1 maand lang geen suiker, geen E-nummers en geen alcohol. Wat doet dat met je lichaam? Op dag wordt zijn algemene gezondheid gemeten. Deze is goed met hier en daar wat hogere waardes.

Na een rondje in supermarkt in de supermarkt blijkt dat hij bijna niets vanuit een supermarkt mag hebben. Want in heel veel producten zitten [suikers](#) en/of [E-nummers](#). Dat betekent in de praktijk eigenlijk weinig voedsel uit de supermarkten en veel verse groente, fruit en water.

Na een week voelt hij zich niet echt lekker en vindt het moeilijk om het vol te houden. Hij is geprikkeld en moeilijker voor de mensen uit zijn omgeving. Volgens deskundigen komt dit doordat hij geen suikers meer gebruikt, hij moet van zijn verslaving afkomen.

Het duurt t/m de derde week voordat hij eigenlijk geen zoetheid tijdens zijn ontbijt wil. Hij staat makkelijker op en heeft door de dag meer energie. Na een maand worden de verschillen bekeken bij de specialist en de resultaten zijn opmerkelijk te noemen.

**VOOR:****NA:****Gewicht:**

81,7kg

**77,2****Vetpercentage:**

15,5

**14,2****Bloeddruk:**

135/75

**125/75****Cholesterol:**

4,6

**4,0****Hemoglobine:**

10,6

**10,0**

•

•

•

•

•

•

•

•

Gezondheid &amp; Voeding

## Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding