

## Luisteren naar je lichaam herken de signalen



Heb jij dat ook wel eens dat je ineens zin hebt in slecht eten zoals chips, snoep of vettigheid? Ik wel en ik ben er achter gekomen dat dit aangeeft dat je een tekort hebt aan bepaalde voedingsstoffen. Dus niet de producten waar je aan denkt maar andere gezonde stoffen, maar wat staat dan voor welke voedingsstof?

### Wat je lichaam echt wil zeggen

#### Je hebt zin in: cafeïne

##### Je lichaam heeft behoefte aan: ijzer

Vrouwen verliezen veel ijzer tijdens hun menstruele cyclus. Als je dit niet snel aanvult, zul je je moe voelen omdat deze stof helpt zuurstof te vervoeren in je lichaam. Doordat je moe bent, heb je soms zin in koffie, maar wanneer de cafeïne is uitgewerkt, zul je je weer moe voelen en koffie onttrekt ook vocht aan je lichaam.

**Alternatief:** rauwkost als broccoli of gedroogd fruit als abrikozen en vijgen.

#### Je hebt zin in: patat, hamburgers en ander fastfood

##### Je lichaam heeft behoefte aan: zout

Wanneer je lichaam hard werkt door bijvoorbeeld sport, verliest het suikers en zouten. Ik krijg dat bijvoorbeeld zin in chips.

**Alternatief:** Als ik sport en heb hard getraind maak ik een shake van hennepwit, banaan en Keltisch zeezout. Zo krijg ik mijn zouten binnen en ook eiwitten voor het herstel en de banaan zorgt er voor dat ik de eiwitten beter opneem.

Maar ook Sushi is een bron rijk aan natriumrijke producten net zoals zeewier en vis.

## Je hebt zin in: suiker

### Je lichaam heeft behoefte aan: glucose

Ons lichaam, en vooral ons brein, heeft enorm veel behoefte aan glucose, want die stof wordt gebruikt als bron van energie voor de verbranding in de cellen. Daarom moet het niveau voortdurend op peil gehouden worden. Het is echter niet handig om daarvoor naar suiker te grijpen, aangezien je hier juist weer moe van wordt. Beter kan je dan voor fruit kiezen, dit is een ideale leverancier van glucose, welke het lichaam ook beter om kan zetten in energie en geleidelijk in je bloedbaan terecht komt terwijl gewone suiker voor een snelle piek zorgt.

**Alternatief:** fruit als sinaasappels, bessen, kiwi en aardbeien of [rijpe bananen](#).

## Je hebt zin in: chips en brood

### Je lichaam heeft behoefte aan: proteïne of eiwitten

Wanneer je een snel metabolisme hebt of bijvoorbeeld flink gesport hebt, verbrandt je lichaam sneller voeding waardoor je meer zin hebt in koolhydraten die een vol gevoel geven. Maar nadien ben je snel weer hongerig. Omdat het langer duurt om proteïnes te verteren, geeft deze stof langer een verzadigd gevoel.”

**Alternatief:** ik geef zelf de voorkeur aan plantaardige eiwitten, zoals hennepwit of chia zaden, of eieren. Maar je kunt ook soja, vlees, vis, kip quorn, peulvruchten, seitan of tempeh.

## Je hebt zin in: chocolade

### Je lichaam heeft behoefte aan: magnesium

[Magnesium](#) helpt het metabolische systeem van je lichaam je energie te geven. Als je moe bent is het verleidelijk om naar chocolade te grijpen, omdat het magnesium bevat. Dat kan maar kies dan wel diegene die minimaal 70% pure chocolade bevat, want dat is gezond. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen een magnesium tekort hebben. Ik heb zelf pas magnesium gekocht wat je in bad kunt doen, je kunt magnesium namelijk vrij eenvoudig opnemen via de huid.

**Alternatief:** noten, zaden en volkorenproducten.

Bron: [happynews.nl](http://happynews.nl)

Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding