

DARMPROTOCOL HERSTEL JE DARM



BEFORE WE START...

DE DARMEN WORDEN WEL BESCHOUWD ALS HET DERDE BREIN VAN HET LICHAAM, NAAST DE HERSENEN EN HET HART. ER VINDT EEN AANZIENLIJKE SIGNAALUITWISSELING PLAATS TUSSEN DE DARMEN EN DE HERSENEN, WAT DUIDT OP DE CRUCIALE ROL VAN DE DARMEN IN HET FUNCTIONEREN VAN HET LICHAAM.

STRONGFORLIFE
WWW.STRONGFORLIFE.NL





FIRST THINGS FIRST

Hoe heel ik mijn darmen?

Het allerbelangrijkste in dit proces is kleine stapjes. Kleine interventies die uiteindelijk het verschil kunnen maken op langere termijn. 🚀🌟🌱

🌱 De kracht van kleine stapjes

Geef je darmen een opknapbeurt door kleine, geleidelijke aanpassingen aan te brengen in plaats van drastische veranderingen. Deze subtiele veranderingen stellen je darmbacteriën in staat om zich geleidelijk aan te passen, wat leidt tot minder stress en meer plezier. Gewoonten die langzaam worden opgebouwd, blijven doorgaans beter hangen. Vergeet niet dat kleine keuzes, zoals het drinken van een kopje kruidenthee of vijf minuten mediteren, gezamenlijk een aanzienlijk verschil kunnen maken. Je darmen verlangen niet naar perfectie, maar naar liefdevolle, bescheiden aanpassingen.



ACTIES VOOR JOU!

MAGNESIUM BESTELLEN: LET OP BIJ MAGNESIUM. RUSTIG OPBOUWEN IN DOSIS.

[HTTPS://WWW.BOL.COM/NL/NL/P/MAGNESIUM-BISGLYCINAAT-POEDER/9200000078980815/?REFERRER=SOCIALSHARE_PDP_WWW](https://www.bol.com/nl/nl/p/magnesium-bisglycinaat-poeder/9200000078980815/?referrer=socialshare_pdp_www)

**EIWITREPEN BESTELLEN OP WWW.BODYENFIT.NL
[HTTPS://WWW.BODYANDFIT.COM/PRODUCTS/SOFT-BARS](https://www.bodyandfit.com/products/soft-bars)**



WAAROM DE VISOLIE VAN EQOLOGY?

EQOLOGY GEBRUIKT VERSE, WILD GEVANGEN KABELJAUW UIT DE NOORDELIJKE IJSZEE. GEEN KWEEKVIS → MINDER VERVUILING EN MINDER KANS OP TOXINES.

DE OLIE WORDT DIRECT NA DE VANGST VERWERKT, WAARDOOR OXIDATIE (RANZIGHEID) MINIMAAL IS.



2. NATUURLIJKE TRIGLYCERIDENVORM

VEEL GOEDKOPE VISOLIE WORDT IN ETHYLESTER-VORM VERKOCHT. DIE MOET JE LICHAAM EERST OMZETTEN, WAARDOOR DE OPNAME LAGER IS.

DE NATUURLIJKE TRIGLYCERIDENVORM BLIJFT → JE LICHAAM HERKENT DIT BETER EN NEEMT DE VETZUREN EFFICIËNTER OP.



3. OPTIMALE OMEGA-6/OMEGA-3-BALANS

ONZE WESTERSE VOEDING BEVAT VAAK VEEL OMEGA-6 EN TE WEINIG OMEGA-3, WAT ONTSTEKINGSPROCESSEN KAN VOEDEN.

EQOLOGY RICHT ZICH EXPLICIET OP HET HERSTELLEN VAN DIE BALANS → DAARDOOR ERVAREN VEEL MENSEN: MINDER STIJFHEID IN GEWRICHTEN
BETERE HUID EN ENERGVERBETERDE FOCUS EN STEMMING



4. TOEGEVOEGDE ANTIOXIDANTEN (VITAMINE D3 & OLIJFOLIE)

OXIDATIE IS DE GROOTSTE VIJAND VAN VISOLIE. EQOLOGY VOEGT HOOGWAARDIGE OLIJFOLIE (RIJK AAN POLYFENOLEN) EN VITAMINE D3 TOE:
BESCHERMING TEGEN RANZIGHEID →

DUS STABIELER PRODUCT. EXTRA GEZONDHEIDSBOOST (ZEKER VITAMINE D IN DE WINTER).



5. STRENGE KWALITEITSCONTROLES

ZE LATEN HUN OLIE TESTEN DOOR IFOS (INTERNATIONAL FISH OIL STANDARDS), WAT BETEKEN DAT ZWARE METALEN, PCB'S EN DIOXINES TOT ONDER DETECTEERBARE NIVEAUS ZITTEN. ELKE BATCH TRACEERBAAR EN TRANSPARANT IS.



WIST JE DAT HET IS BELANGRIJK OM GOED VOOR JE DARMEN TE ZORGEN, OMDAT ZE EEN CRUCIALE ROL SPELEN IN JE GEZONDHEID. HET IS BELANGRIJK OM VOLDOENDE WATER TE DRINKEN, OMDAT DIT DE SPIJSVERTERING BEVORDERT. PROBEER OOK STRESS TE VERMIJDEN EN VOLDOENDE TE BEWEGEN, WANT DIT KAN JE DARMEN HELPEN IN HUN FUNCTIE.

OMEGA 3 VETZUREN SPELEN EEN CRUCIALE ROL IN HET BEHOUD VAN EEN GEZONDE DARMFLORA. ZE KUNNEN ONTSTEKINGEN IN DE DARMEN HELPEN VERMINDEREN EN DE DARMWAND VERSTERKEN. DIT DRAAGT BIJ AAN EEN BETERE OPNAME VAN VOEDINGSSTOFFEN EN EEN EFFICIËNTERE SPIJSVERTERING. BOVENDIEN BEVORDEREN OMEGA 3 VETZUREN DE GROEI VAN GUNSTIGE BACTERIËN IN DE DARMEN. EEN GEZONDE DARMFLORA IS ESSENTIEEL VOOR EEN STERK IMMUUNSYSTEEM EN ALGHELE GEZONDHEID.

VITAMINE D SPEELT EEN ESSENTIËLE ROL IN ONS LICHAAM, EN HET BELANG ERVAN REIKT VERDER DAN WE VAAK BESEFFEN. HET IS BETROKKEN BIJ TALLOZE PROCESSEN, WAARONDER DE REGULATIE VAN HET IMMUUNSYSTEEM. EEN GEZONDE DARMFLORA KAN STERK BEÏNVLOED WORDEN DOOR EEN OPTIMALE VITAMINE D STATUS. ZORG ER DAAROM VOOR DAT JE VOLDOENDE VITAMINE D BINNENKRIJGT DOOR MIDDEL VAN VOEDING OF SUPPLEMENTEN.

FRUIT KAN OP VERSCHILLENDE MANIEREN BIJDAGEN AAN EEN GEZONDE SPIJSVERTERING. VEZELS IN FRUIT HELPEN BIJ HET BEVORDEREN VAN EEN GOEDE STOELGANG EN VOORKOMEN CONSTIPATIE. BOVENDIEN BEVAT FRUIT VAAK NATUURLIJKE SUIKERS DIE DE GROEI VAN GEZONDE DARMBACTERIËN STIMULEREN. DE ANTIOXIDANTEN IN FRUIT BESCHERMEN DE DARMEN TEGEN SCHADE DOOR VRIJE RADICALEN. DOOR REGELMATIG FRUIT TE ETEN, KUN JE DUS DE GEZONDHEID VAN JE DARMEN POSITIEF BEÏNVLOEDEN.

VLEES EN EIWITTEN KUNNEN EEN BELANGRIJKE ROL SPELEN VOOR DE GEZONDHEID VAN JE DARMEN. ZE BEVATTEN AMINOZUREN DIE ESSENTIEEL ZIJN VOOR HET HERSTEL EN DE OPBOUW VAN CELLEN IN DE DARMEN. DE INNAME VAN DEZE VOEDINGSSTOFFEN DRAAGT BIJ AAN EEN EVENWICHTIGE DARMFLORA. EEN GEVARIEERD DIEET MET VOLDOENDE EIWITTEN KAN DE DARMWERKING BEVORDEREN.

KOOLHYDRATEN SPELEN EEN CRUCIALE ROL IN HET FUNCTIONEREN VAN JE DARMEN. SOMMIGE KOOLHYDRATEN DIENEN ALS VOEDSEL VOOR DE GOEDE BACTERIËN IN JE DARMEN, WAT ESSENTIEEL IS VOOR EEN GEZONDE DARMFLORA. DEZE FERMENTATIEPROCESSEN PRODUCEREN BELANGRIJKE STOFFEN DIE DE DARMGEZONDHEID ONDERSTEUNEN. HET IS BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN DAT DE SOORTEN KOOLHYDRATEN DIE JE CONSUMEERT INVLOED HEBBEN OP DE SAMENSTELLING EN ACTIVITEIT VAN JE DARMBACTERIËN.



IN DIT PROTOCOL GAAN WE WAT SUPPLEMENTEN TOEVOEGEN. WAAROM DOEN WE DAT?

IN EEN PERFECTE WERELD Zouden we alles wat ons lichaam nodig heeft, gewoon uit ons eten halen. Maar eerlijk gezegd: dat lukt ons tegenwoordig niet meer zo makkelijk. Onze voeding en leefstijl zijn veranderd, en daardoor hebben onze lichamen soms een beetje extra hulp nodig.

MAGNESIUM – JE ONTSPANNINGSMINERAAL

Vroeger zat er veel meer magnesium in onze groenten en granen. Door intensieve landbouw is de bodem armer geworden, en dus ook ons eten. Tel daar onze stress, drukke agenda's, koffie of een glas wijn bij op, en je begrijpt: we verbruiken méér magnesium dan we binnenkrijgen. Een tekort merk je aan spierkrampen, vermoeidheid of een onrustige slaap. Een beetje extra magnesium is daarom voor veel mensen een fijne steun.

VITAMINE D – ZONLICHT IN EEN CAPSULE

Vitamine D is eigenlijk zonlicht dat je lichaam omzet in kracht. Maar in Nederland en België is de zon van oktober tot april vaak te zwak. En in de zomer? Dan zitten we veel binnen of smeren we (heel verstandig) zonnebrand, waardoor je huid minder aanmaakt. Geen wonder dat veel mensen zich in de winter futloos of somber voelen. Een supplement kan je helpen om dat tekort op te vangen en je weerstand sterk te houden.

VISOLIE – VOEDING VOOR JE HERSENEN EN JE DARMEN

Omega-3 vetzuren, de gezonde stoffen uit vette vis, zijn onmisbaar voor je hersenen, hart en darmen. Het probleem: we eten met z'n allen te weinig vis, en juist te veel bewerkte voeding met omega-6 vetzuren. Dat zorgt voor disbalans in het lichaam en kan ontstekingen aanjagen. Een goede visolie (of plantaardige variant zoals algenolie) helpt de balans herstellen en werkt kalmerend voor je hele systeem.

SAMENGEVAT

Supplementen zijn geen luxe of modegril. Ze zijn een steuntje in de rug voor je lichaam in een wereld waarin voeding en leefstijl niet altijd meewerken. Zie ze als een vangnet dat ervoor zorgt dat je lichaam zich gesteund en gevoed voelt, zodat jij met meer energie, rust en veerkracht door het leven gaat.

01

WEEK

De eerste week gaan we ons focussen op het ontbijt. Wat eet jij nu als ontbijt en hoe voel jij je na dit ontbijt? Lukt het om een thee toe te voegen aan je ontbijt? Of een glas lauw/warm water. Ook gaan we starten met magnesium en omega-3.

02

WEEK

De tweede week gaan we ons focussen op de lunch. Wat eet jij als lunch? Is dit voornamelijk brood? Dan gaan we nu kijken of we minder brood kunnen eten en meer eiwitten. Dus bijvoorbeeld een omelet, of gebakken kip, of plakjes kipfilet. Vlees of eieren is een mooie keuze!

03

WEEK

Registreer je waterinname. En stuur dit einde van de week door naar je coach. Beschrijf ook wat dit doet met je energie- inname en je gevoel. Het doel is om sowieso 2 liter water extra te gaan drinken.

04

WEEK

Deze week ga jij extra letten op je energie. Hoe voel jij je na het eten van een maaltijd? Heb je snel weer trek? Hoeveel maaltijden ben je nodig per dag? Waar zou jij verbeterpunten kunnen aanbrengen of meer moeten eten om langer verzadigd te zijn. Het doel is 4 tot 5 maaltijden per dag.

WEEK 1

Hoe is het deze week gegaan met de keuzes in je ontbijt? Hoe heb jij je gevoeld na het eten van je ontbijt? Welke voedingsmiddelen ga jij goed op en welke minder goed? Wat ga je nu veranderen ten op zichte van je ontbijt?

[illegible]

WEEK 2

Hoe is het deze week gegaan met de keuzes in je lunch? Hoe heb jij je gevoeld na het eten van je lunch? Met welke voedingsmiddelen ervaar jij energie na je lunch? Welke voedingsmiddelen maken jou moe na je lunch? Wat ga je nu veranderen ten op zichte van je lunch?

[illegible]

WEEK 3

Is het gelukt om deze week 2 liter wat te drinken op een dag?

Heb je vaak dorst? Heb je vaak trek? Geeft jou lichaam deze signalen goed aan en luister jij hiernaar? Welke momenten van de dag ervaar jij de meeste trek? Wat doe je op zo'n moment? Voel jij wanneer je verzadigd bent?

[illegible]

WEEK 4

Is het deze week gelukt om je maaltijd frequentie te minderen naar 3 tot 4 maaltijden per dag? Heb jij nog veel behoefte aan tussendoortjes? Zo ja..... Wat neem je dan? Op welke tijdstippen neem jij je tussendoortjes? Wat is er nu veranderd in je voedingspatroon na 4 weken? Wat is er veranderd in je gewicht?

[illegible]

05

WEEK

Deze week gaan we focussen op ons avondeten. Eigenlijk is dit heel simpel. Alleen groentes en vlees. Als dit niet lukt voor jou dan mag je dit aangeven bij mij en dan gaan we kijken of we dit beperken tot een aantal avonden.

06

WEEK

Zuivel kan een belangrijk aspect zijn in je voeding maar je darmen kunnen hier ook erg op reageren. Welke zuivel gebruik jij nog? Wordt je wel eens misselijk na het eten van zuivel? Zou je Kefir willen proberen? Dit product bevat natuurlijke probiotica voor je darmen.

07

WEEK

Als het goed is heb je de eerste weken je voeding goed bijgehouden. Deze week mag je dit nogmaals doen en kijken of er wijzigingen zijn ingeslopen. Zijn je nieuwe routines al routine?

08

WEEK

Maakt een boodschappenlijstje voor jezelf in de jumbo app of op papier met producten die jij veel eet.

WEEK 5

Deze week gaan we all-in op het avondmaal! De pasta, aardappelen en rijst maken plaats voor een feest van groenten en vlees. Geen zorgen, je kan nog steeds gezellig meesmullen met het hele gezin. Laat ons zeker weten hoe dit avontuur voor jou aanvoelt. Zit je propvol na het eten? Of lonken de koolhydraten stiekem naar je?

[illegible]

WEEK 6

Ik hamer er ook op dat je zelf de speurneus speelt. Het kiezen van de juiste voeding is super persoonlijk. Als je klakkeloos mijn stappen volgt, loop je straks nog steeds in mijn schaduw. Dat is niet de bedoeling. Test is voor jezelf. Op welke zuivel reageer jij sterk? Heb je kefir geprobeerd? Wat vond je ervan?

[illegible]

WEEK 7

Als het goed is, heb je de afgelopen weken als een ware voedingsdetective alles nauwkeurig bijgehouden. Deze week mag je opnieuw speurneus spelen en kijken of er stiekem veranderingen zijn binnengeslopen. Zijn je nieuwe gewoontes al vaste prik geworden? 🍏

[illegible]

WEEK 8

Schrijf hieronder alle snacks op die momenteel de hoofdrol spelen in je eetavonturen. Welke lekkernijen geven jou een energieboost? Welke snacks zijn jouw redders in nood? Welke lekkernijen zou je het liefst vaker op het menu zien? En welke zouden best wat minder vaak in de spotlight mogen staan?

[illegible]



De vraag na de tweede maand is. Hoe is het nu met je? Voel je op fysiek niveau al veranderingen aan je lichaam? Voel je op mentaal niveau veranderingen aan jezelf?

De reden dat we zijn begonnen heb je genoteerd bij de eerste opdracht. Zou je dit nog eens willen lezen? Is er wat veranderd? Sta je nog steeds achter je keuze? Hoe is je motivatie nu je de tweede maand in gaat? Ben je trots op jezelf? Wat vind jij dat er nu vooral heel goed gaat? Wat vind jij dat er nog verbeterd mag worden?

Je mag de antwoorden op deze vragen meesturen in je feedback op zondag.
Riannetelman@gmail.com



09

WEEK

We gaan weer testen. Eet deze week is een product waarvan jij denkt dat het jou darmen irriteert en kijk hoe jij hier nu op reageert. De vraag is ook: "Durf jij dit? En wil jij dit?" OF voel je weerstand om dit te doen.

10

WEEK

Hoe staat het met je energieniveau? Geef je energie elke dag een cijfer. 1 = heel laag en 10 = heel hoog. Wat heeft invloed op jou energie?

11

WEEK

Hoe staat het met je slaap. Hou is een week lang bij hoeveel uur je hebt geslapen en welk cijfer geef jij per nacht je slaap. Wat heeft er invloed op je slaap?

12

WEEK

Hoe nu verder? Wat heb je geïntegreerd in je leefstijl? Hoe heb je het programma ervaren? Wat is je grootste inzicht? Waar ben je trots op?

WEEK 9

Je mag iets kiezen wat jij normaal NIET zou kiezen voor jezelf. 🤔😬 Iets waarvan jij gelooft dat jou darmen hierop reageren. 🤢🤮 Wat kies jij? 😬

Hoe voelde het na het eten hiervan? 😞 Had je lang last? 😞

[illegible]

WEEK 10

Schrijf per dag je energieniveau op!

1 = laag

10 = hoog

Leg ook uit waarom.

[illegible]

WEEK 11

Schrijf per dag op hoe je hebt geslapen.

1 = slecht

10 = goed

leg ook uit waarom.

[illegible]

WEEK 12

THE END....OF THE BEGINNING???? Wat is dit het voor jou? Wat heb je geleerd? Waar ben je het meest trots op? Wat is je grootste inzicht? Hoe kijk je momenteel naar je lichaam? Is jouw zelfbeeld veranderd? Zo ja...in welk opzicht? ?

[illegible]



DE DERDE MAAND ZIT EROP!

Wat een fantastisch avontuur! Wat super mooi dat je de stap hebt genomen om een gezondere versie van jezelf te worden. Het was geen makkelijke stap maar daarom kun je nu al trots zijn op jezelf! Ik heb dit werkboek en programma met veel passie en liefde gemaakt om jou zou goed mogelijk te begeleiden naar een fijnere leefstijl. Ik hoop dat je met veel liefde terug kan kijken naar de afgelopen 3 maanden. We gaan verder met een nieuwe werkboek voor de komende 3 maanden! Heel veel succes met het integreren van je nieuwe leefstijl.



DAGELIJKSE MEAL

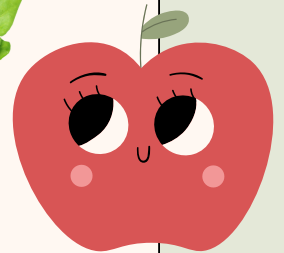
PLANNER



ONTBIJT

4 rijstwafels met
Kaas/pindakaas/kipfilet/filet American/
Je mag ook kiezen voor glutenvrij brood

BOODSCHAPPEN



LUNCH

Omelet van 4 gebakken eieren.
groente mag je toevoegen naar
wens. Bakken in 10 gram grasboter.
Je mag er ook glutenvrij brood bij
pakken

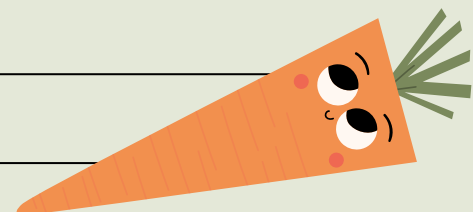
DINNER

200 gram spinazie
kip of biefstuk
400 gram

SNACKS

Eiwitreep
3 blokjes kaas

NOTES



DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

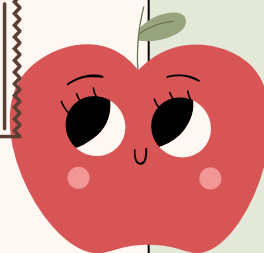
CALORIEËN

dinsdag

ONTBIJT

lactose vrije kwark met
noten 30 gram

BOODSCHAPPEN



LUNCH

Zelf kiezen

3 a 4 eitjes sowieso
cup a soup

DINNER

200 gram groente naar keuze
vlees naar keuze

SNACKS

Eiwitreep
Aardbeien

NOTES

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

CALORIEËN

woensdag

ONTBIJT

Zelf kiezen

LUNCH

salade met gekookte
eitjes/spek/kaas/mozarella/tomaat/k
komkommer

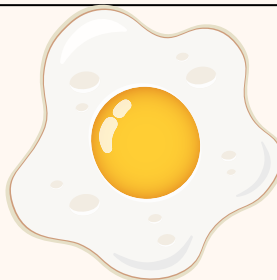
DINNER

braadworst 300 gram
groente

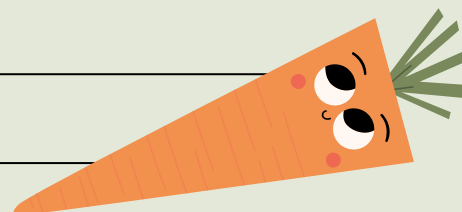
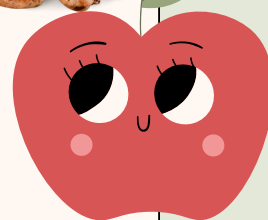
SNACKS

Eiwitreep
30 gram noten
3 blokjes kaas

BOODSCHAPPEN



NOTES



DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

CALORIEËN

donderdag

ONTBIJT

4 rijstwafels op glutenvrij brood met eiwitrijk beleg. Dus het liefst geen zoet beleg.

BOODSCHAPPEN



LUNCH

carpaccio salade

Zelf maken/ kopen of lekker uit eten?

DINNER

Zelf kiezen

inclusief 3 eitjes



SNACKS

Eiwitreep
blokje kaas 3 stuks

NOTES

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

CALORIEËN

vrijdag

ONTBIJT

Zelf kiezen!

LUNCH

salade naar keuze. Zorg dat er eitjes in verwerkt zijn en bijvoorbeeld bacon/mozarella/kaas.

DINNER

eiwitrijke pannenkoeken mix is te vinden bij de jumbo of andere winkels

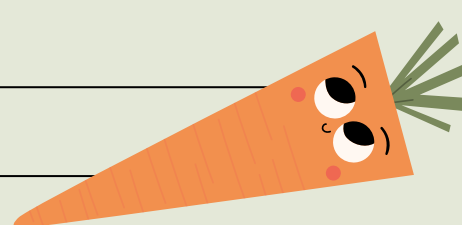
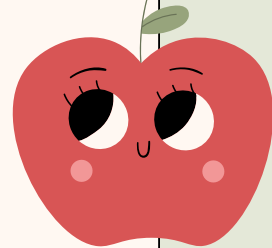
SNACKS

Eiwitreep

BOODSCHAPPEN



NOTES



DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1500-1700

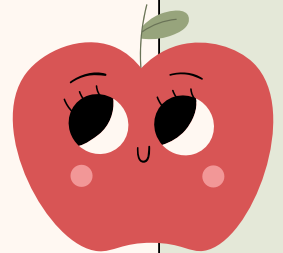
CALORIEËN

zaterdag

ONTBIJT

lactose vrije kwark 450 gram
met noten

BOODSCHAPPEN



LUNCH

Zelf kiezen
3 eieren sowieso

DINNER

friet met snack

SNACKS

Eiwitreep

NOTES

DAGELIJKSE MEAL

PLANNER

1700-2000

CALORIEËN

zondag

ONTBIJT

lactose vrije kwark met 30 gram
noten

BOODSCHAPPEN



LUNCH

zelf kiezen

DINNER

zelf kiezen

SNACKS

Eiwitreep

NOTES

PROTEIN
BAR

