

Levitate.health



**10 Tips To Go
Low Carb**

10 tips to go low carb

01

Bereid je voor

Low carb kan je op drie verschillende manieren doen: suikervrij, koolhydraatarm of keto. Kies welke variant op dit moment bij past bij jou. Ga je koolhydraatarm of keto? Zorg dan dat je even geen extra dingen op je bordje hebt. Deze aanpassing kost namelijk flink wat energie voor je lichaam. Stress zorgt ervoor dat je lichaam juist naar koolhydraten hunkert en dat maakt de overgang naar vetverbranding dus nog groter. Ik adviseer altijd een rustige opbouw, dus eerst suikervrij, dan koolhydraatarm en dan eventueel keto. Dit om klachten te voorkomen.

02

Begin met je ontbijt

In de ochtend is je natuurlijke cortisolspiegel het hoogst. Door het eten van koolhydraten stijgt je cortisol nog meer. Hierdoor blijf je de hele dag hunkeren naar koolhydraten. Start je dag met vetten en eiwitten, dan verlaag je die natuurlijke cortisolspiegel waardoor je de rest van de dag minder snel trek krijgt in koolhydraten.

03

Neem (Keltisch) zeezout

Koolhydraten houden vocht vast in je lichaam. Nu je flink mindert met koolhydraten, verlies je veel vocht en daarmee elektrolyten. Hierdoor kan je de ketogriep krijgen en je flink beroerd voelen. Door elke ochtend een halve theelepel fijn Keltisch zeezout met een groot glas water te drinken, voorkom je de meeste klachten.

04

Focus op vetten en eiwitten

Low carb betekent niet zozeer weglaten van koolhydraten, maar meer focussen op vetten en eiwitten. Als je het rustig opbouwt en je koolhydraat inname per maaltijd verlaagt, dan ga je vanzelf vervanging zoeken voor die koolhydraten. En daarbij focus je op gezonde vetten en eiwitten zoals vette vis, schaal- en schelpdieren, vlees, avocado, noten, pure chocolade, groenten, eieren, rauwmelkse zuivel, ghee, kokosolie en roomboter. Voeg gerust 1-2 lepels boter toe aan je maaltijd en houd minstens 20 gram eiwitten per maaltijd aan.

10 tips to go low carb

05

Eet grote maaltijden

Het ultieme doel van low carb is dat je zowel suiker als vet kan verbranden. Maar dit betekent wel dat je altijd voldoende moet eten, anders slaat je lichaam juist vet op: want er is schaarste. Eet dus grote maaltijden, totdat je echt vol zit. Op een schaal van 1- 10, ga dan voor 8 of 9. Echt goed vol dus!

06

Ochtend- en avondlicht

Onze cellen zijn altijd aan zonlicht blootgesteld geweest en het grootste deel van onze energie wordt dan ook met behulp van zonlicht gemaakt. En juist bij de aanpassing naar low carb kan je die extra energie goed gebruiken. Het is gratis en het kan altijd! Dus trek die (regen)jas aan en maak een ommetje! Jij bent een wandelend zonnepaneel, laad op en ga naar buiten.

07

Beweeg & Rust

Bewegen houdt je cellen gevoelig voor insuline en helpt dus bij een stabiele bloedsuikerspiegel én dus bij het overgaan op vetverbranding. Ga dus bewegen op jouw manier: dansen, wandelen, krachttraining. Het maakt in het begin niet zoveel uit wat je doet, als je het maar rustig opbouwt. Maar naast bewegen is herstellen ook super belangrijk om in vetverbranding te blijven. Als je cortisol (door erg druk te zijn) heel hoog blijft dan schakel je nooit over op vetverbranding en blijf je trek hebben in koolhydraten. Een goede slaap en ontspanmomenten tussendoor zijn daarom essentieel.

08

Neem extra omega 3

Je gaat nu veel meer vet eten, en je kiest natuurlijk voor de gezonde vetten. Dan eet je dus zo veel mogelijk omega 3 en zo min mogelijk omega 6 vetzuren. We zouden evenveel omega 3 als omega 6 moeten binnen krijgen, maar meestal eten we omega 6 wel vier tot vijf keer zoveel. Het gevolg: chronische ontstekingen in ons lichaam. Omega 3 vind je voornamelijk in vette vis, krill olie en koudgeperste visolie. Omega 6 in bewerkte voeding.

10 tips to go low carb

09

Houd je detoxpaden schoon

Nu je overgaat op vetverbranding kan je lichaam afvalstoffen loslaten die in het vet zijn opgeslagen. Het is daarom super belangrijk om je lymfesysteem te stimuleren. Dit kan je doen door je hartslag flink te verhogen door bijvoorbeeld de doucheslang met koud water 30 seconden op je enkels, knieholten, liezen, oksels en hals te houden (altijd richting het hart). En te zorgen voor een goede stoelgang met bijvoorbeeld een theelepel Espom of Kelitsch zeezout op de nuchtere maag met een groot glas water.

10

Verander je gewoontes.

Gezonder eten is je gewoontes veranderen. Als je jouw nieuwe gedrag namelijk vaak genoeg herhaalt, dan wordt het vanzelf een nieuwe gewoonte. Dan doe je dit zonder na te denken. Want daar ligt vaak de crux. Als je moet gaan nadenken wat gezond eten is, ben je al moe voordat je bent begonnen. Nieuw gedrag wordt een gewoonte door een bewuste beslissing: ik ga dit doen. En door een positieve emotie aan jouw nieuwe gedrag te koppelen zoals vertrouwen, plezier en dankbaarheid. Zo komt het in je onderbewustzijn terecht, waar we 95% van de dag naar handelen (automatisch dus). Slechts 5% van onze gedragingen doen we bewust. Gemiddeld duurt een nieuwe gewoonte 18 tot 254 dagen. Houd vol, geef niet op. Blijf herhalen!

Tip.

Bang dat je teveel cholesterol binnenkrijgt? Gezonde vetten die je in onbewerkt voedsel vindt, zijn juist ondersteunend voor onze gezondheid. Wil je hier meer over weten? Lees dan [deze post](#) op mijn insta.

Clean Low Carb Lifestyle

Wel

- ✓ Seizoensgroenten- en fruit
- ✓ Biologisch vlees
- ✓ Wilde of lijngevangen vis
- ✓ Rauwmelkse zuivel
- ✓ Veel vet en eiwitten
- ✓ Volop (Ketlisch) zeezout
- ✓ Veel naar buiten
- ✓ Koud douchen / koude prikkel
- ✓ Sauna
- ✓ Hoog libido
- ✓ Stabiele hormonen
- ✓ Natuurlijk gewicht (geen schommelingen)
- ✓ Veel energie
- ✓ Diepe slaap
- ✓ Genot van wat je eet en ervaart
- ✓ Focused mind
- ✓ Goede stoelgang

Niet

- ✗ Granen/gluten
- ✗ Gepasteuriseerde zuivel
- ✗ Vlees/vis uit de supermarkt
- ✗ Varkensvlees niet te veel
- ✗ Bij elke maaltijd koolhydraten
- ✗ Keukenzout
- ✗ Schermen zonder filterbril
- ✗ Veel binnen zitten
- ✗ Laag libido
- ✗ Hardnekkig (buik)vet
- ✗ Hangry en cravings
- ✗ Vaak energiedips
- ✗ Onrustige slaap / vermoeidheid
- ✗ Laaggradige ontstekingen
- ✗ Altijd letten op wat je eet
- ✗ Brainfog
- ✗ Moe wakker worden
- ✗ Constipatie / diaree

→ Zoveel mogelijk onbewerkt eten met zo min mogelijk ultra bewerkte ingrediënten. Oftewel voedingsmiddelen die niet uit de fabriek komen.



thank you

FOR READING 10 TIPS TO GO LOW CARB

Ben je helemaal geïnspireerd geraakt om aan de slag te gaan met low carb? Ga er dan voor! En onthoud...vooral met kleine stapjes kom je een heel eind. Je lichaam heeft gewoon tijd nodig om zich aan te passen. Maar ook jouw routine zal veranderen, je gaat anders koken, boodschappen doen, andere smaken proeven en je anders voelen. Dit gebeurt niet in een soort van ayahuasca of verlicht moment.

Nee, het zijn juist de kleine aanpassingen die je elke dag herhaalt, die er voor zorgen dat dit jouw nieuwe lifestyle wordt. En hoe vaker je het herhaalt en er plezier uit beleeft, hoe veel beter het blijft hangen. Elke dag 1% is binnen een jaar meer dan je ooit had kunnen dromen! Houd mijn insta in de gaten voor de full E-Guide met nog meer tools om low carb te gaan.

FIND ME ON SOCIAL

 @LEVITATE.HEALTH