

Entopic, laatst gepubliceerd op: 24-3-2010

5 Tips: Gestrest? Let op je voeding!

Waarom grijp je altijd naar een zak chips als je gestrest bent? En waarom moet je nou juist op deze momenten op je voeding letten? Check de vijf tips!



Entopic

Stress: de één valt er van af, de ander komt er van aan. Zo werd Madonna na de scheiding van Guy Ritchie wel erg pezig, terwijl gedumpte Jessica Simpson met moeite haar strakke lichaam in toom kon houden. Maar wat doet deze zenuwslopende spanning eigenlijk met je lichaam? Bij constante spanning komt het

hormoon cortisol vrij en dit zorgt er voor dat je lichaam eiwitten omzet in glucose. Resultaat: extra vetopslag. Stress is dus een dikmaker! Daarom moet je in perioden van spanning juist extra op je voeding letten.

Vervolg: Snackalarm

[Bekijk Alles](#) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | [Volgende >](#)

Waardeer dit artikel: Slecht ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ Uitstekend

Jouw waardering helpt andere bezoekers om dit artikel te beoordelen

Entopic, laatst gepubliceerd op: 24-3-2010

5 Tips: Gestrest? Let op je voeding!

(Vervolg) < Vorige | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Volgende >



Entopic

Waarom verlangen we in perioden van spanning extra naar zoetheid en junkfood? Waarschijnlijk omdat we vrouw zijn. Uit onderzoek blijkt dat mannen juist gezonder eten als ze last hebben van stress. Toch is het niet vreemd dat we na een drukke dag zin hebben in snacks.

Voedsel dat rijk is aan koolhydraten verhoogt namelijk je bloedsuikerspiegel. Daardoor maken je hersenen meer serotine aan, en dat maakt je relaxter. Helaas zorgt de combinatie stress en 'slecht voedsel' voor extra kilogevaar. Gelukkig zijn er ook gezonde koolhydraten die je kunt eten, zoals gebakken zoete aardappel of minestrone-soep.

Vervolg: Cafeïne

[Bekijk Alles](#) < Vorige | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Volgende >

Waardeer dit artikel: Slecht ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ Uitstekend

Entopic, laatst gepubliceerd op: 24-3-2010

5 Tips: Gestrest? Let op je voeding!

(Vervolg) < Vorige | 1 | 2 | **3** | 4 | 5 | Volgende >



Entopic

Ben jij verslaafd aan koffie en functioneer jij niet zonder een flinke dosis cafeïne? Koffie en stress gaan niet goed samen. Na het drinken van een kop voel krijg je tijdelijk een boost, maar daarna verdwijnt dat gevoel. Cafeïne heeft namelijk effect op verschillende hormonen, waaronder adrenaline en

cortisol. Adrenaline wordt in de bijnieren aangemaakt en koffie buit deze nieren uit. Hetzelfde geldt voor roken. Bovendien blijven de effecten van cafeïne maar liefst zes uur lang in je lichaam voelbaar. Als je lekker wilt slapen, kun je dat laatste kopje koffie beter laten staan.

Vervolg: Ontstressen

[Bekijk Alles](#) < Vorige | 1 | 2 | **3** | 4 | 5 | Volgende >

Entopic, laatst gepubliceerd op: 24-3-2010

5 Tips: Gestrest? Let op je voeding!

(Vervolg) < [Vorige](#) | [1](#) | [2](#) | [3](#) | **[4](#)** | [5](#) | [Volgende](#) >



Entopic

Sandra Bullock ontsnapt aan stress door de natuur in te gaan, George Clooney ontspant in een sparesort en Jessica Biel werkt zich in het zweet in de sportschool. Maar kunnen we ook ontstressen met eten, bestaat er een anti-stress dieet? Vet, suikers, koffie en alcohol staan in ieder geval niet op het menu.

Ook minder eiwitten eten heeft een positief effect op stress. Je kunt bijvoorbeeld minder vlees en kaas gebruiken. En als je helemaal relaxed de dag wilt beginnen, eet dan 's ochtends alleen maar fruit. Ruil je dagelijkse koffie in voor groene thee en drink water.

Vervolg: [Stressvitamine](#)

[Bekijk Alles](#)

< [Vorige](#) | [1](#) | [2](#) | [3](#) | **[4](#)** | [5](#) | [Volgende](#) >

Waardeer dit artikel: Slecht      Uitstekend

Jouw waardering helpt andere bezoekers om dit artikel te beoordelen

Entopic, laatst gepubliceerd op: 24-3-2010

5 Tips: Gestrest? Let op je voeding!

(Vervolg) < [Vorige](#) | [1](#) | [2](#) | [3](#) | [4](#) | [5](#)



Entopic

Wil je helemaal ontstressen? Dán is een periode van vasten geen overbodige luxe. Zo kunnen opgestapelde afvalstoffen gemakkelijker hun weg naar buiten vinden. Gooi zout overboord, want stress houdt vocht vast. En kom daarna weer op adem met het nuttigen van een stressvitamine: vitamine

B5. Dit zit vooral in bruin brood, zilvervliesrijst én donkere groenten. Ook door antioxidanten versterk je je lichaam waardoor je minder snel ziek bent. Zo ben je ook beter bestand tegen spanningen! Een wortel bevat bijvoorbeeld beta-caroteen, citrusvruchten vitamine C, dé perfecte ingrediënten voor een anti-stresscocktail!

[Bekijk Alles](#)

< [Vorige](#) | [1](#) | [2](#) | [3](#) | [4](#) | [5](#)

Waardeer dit artikel: Slecht      Uitstekend

Jouw waardering helpt andere bezoekers om dit artikel te beoordelen

Deel met vrienden