

Hoofdstuk 3

28

Test jezelf

29

					
	vroeg	A	B	C	D
1	Hoe vaak eet je vis?	selden of nooit, ik houd niet van vis	een paar keer per maand	minstens eenmaal per week	ik houd van vis. Ik eet gemiddeld tweemaal per week vis, als het niet meer is
2	hoe vaak eet je zalm, sardines, makreel of verse tonijn?	zelden of nooit	zalm eet ik een paar keer per maand	vaak, grofweg een-tot twee maal per week	meer dan tweemaal per week
3	als je vis eet hoe is het dan bereid?	tonijn uit blik of een broedje tonijnsalade is prima	vis met een sausje, zoals zoetsaur of teriyaki	ik eet vaak sushi of iets dergelijks	geroosterd, gestoomd, carpaccio, op allerlei manieren
4	Hoe vaak eet je kaviaar of kuit?	Eh...	heel af en toe	een paar keer per maand	ongeveer 1 keer per week of zo vaak kan
TUSSENSCORES		A	B	C	D

30

De drie niveaus in Brain Food

31

Niveau beginner**"Tijd om iets aan te gaan passen aan je voedingstyle"**

Wellicht heb je het al ondervonden, dat je niet altijd even fit en energiek bent? Komt vermoeidheid vaak of chronisch bij je voor? Daar zou ik niet van staan te kijken. Met het eetpatroon wat jij aanhoudt, maak je je hersenen niet blij.

Over het algemeen is een hersengezond dieet niet echt iets voor de Beginner. Van alle niveaus die er zijn, consumeren beginners doorgaans de grootste hoeveelheid ongezonde voeding, met vele verborgen bronnen van ontstekingsbevorderende voedingsstoffen, transvetten, geraffineerde suikers en schadelijke chemicaliën. Daarnaast eten ze zelden breinessentiële voeding vol ongezonde voedingsstoffen, zoals verse groenten, fruit, peulvruchten en/of volle granen – en al helemaal geen vis of schelpdieren.



32

Niveau gevorderde**"Je bent al bewust bezig, maar kan op sommige vlakken nog wel verbeteren voor een optimale prestatie en mentale balans"**

Misschien herken je het wel, wanneer je dagen gezond eet je je ook fitter, energiever en mentaal sterker voelt? Vanaf het moment dat je dan weer grijpt naar voorversakte voeding, bewerkt voedsel, kortom chemische rotzooi, wat voor onze hersenen niets dan goed doet. Dat je je energie voelt wegvloeden. Je wordt wat lui, minder zin in een gezonde lifestyle en snakt meer naar het junkfood.

Tijd om daar wat aan te gaan veranderen!



33

Niveau Expert**"Jij weet wat balans is, je voelt dat en wil nauwelijks meer anders"**

Bijzonder, vanuit jouw test kunnen we concluderen dat je super bewust bezig bent met je voeding en daarbij misschien ook al aan de werking van je hersenen denkt? Goed bezig! Houd dit ook zo vol, niet terugvallen in oude patronen en laat het oerbrein je niet verleiden om te eten waarvan je achteraf denkt: had ik dat maar niet gedaan. Een keertje is niet erg overigens, ik houd altijd de 80/20 regel aan hierbij. 80% bewust en weloverwogen. 20% mag dan een uitzondering op de regel zijn.

Top hoor! Wat een score!



34

We eten vaak teveel
voeding wat we niet horen
te eten en te weinig wat
wel goed is voor ons



35

De manier waarop we
eten is dan ook nog
eens allesbepalend



36



37