

De GOOD. Granola-bowl

Voor als je trek hebt en het nog geen etenstijd is: vult urenlang, houdt je bloedsuiker rustig en voedt je darmbacteriën.

Zo maak je de bowl

- 100 g kefir (sojayoghurt kan ook)
- 100 g bevroren bessen
- een scheut amandelmelk, voor de smeuïgheid
- 2 tot 3 eetlepels GOOD. Granola
- hooguit 1 theelepel honing, erover gedrizzeld
- Optioneel: 1 schepje **proteïnepoeder** voor extra bouwstenen



WAAROM DIT WERKT

De vezels nemen vocht op en vormen een gel in je maag: je eten verlaat je maag langzamer, de glucose komt geleidelijk in je bloed en je zit urenlang vol. Je darmbacteriën maken er stoffen van die je darmwand aanzetten tot verzadigingshormonen, waaronder je lichaamseigen GLP-1.

De voorraadmix: GOOD. Granola

10 min mengen · 625 g, genoeg voor 7 dagen voor 2 personen · luchtdicht 2 weken houdbaar

- 150 g havervlokken (glutenvrij)
- 175 g boekweitvlokken
- 50 g kokoschips
- 100 g appelvezel
- 50 g chiazaad
- 50 g hennepzaad
- 50 g lijnzaad (heel)
- 5 tl kaneel
- 2 el macapoeder
- 2 tl kardemom

Meng alle droge ingrediënten goed in een grote kom en bewaar de mix in een goed afgesloten pot. Klaar.



GOOD.21

Meer recepten en het hele glucosebewuste ritme, stap voor stap in 21 dagen:

your-good-life.nl/good21

Je weegschaal **liegt**.

Spieren wegen meer dan vet. Word je sterker, dan kan je gewicht omhoog gaan terwijl je gezonder wordt; de weegschaal noemt dat aankomen. Dit getal vertelt de waarheid over het vet waar het echt om gaat:

1 Meet het smalste deel van je taille.

Bijvoorbeeld 80 cm.

2 Meet het breedste deel van je heupen.

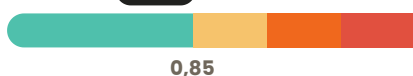
Bijvoorbeeld 100 cm.

3 Deel je taille door je heupen.

$80 \div 100 = 0,80$

GEZONDE ZONE

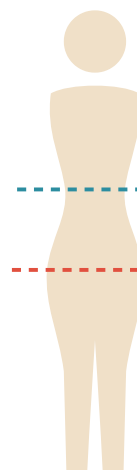
Vrouwen



Mannen



Waarom dit getal: het diepe vet rond je organen is het vet dat samenhangt met gezondheidsrisico; het vet vlak onder je huid is gewone opslag. Een weegschaal telt alles bij elkaar op; deze verhouding laat zien waar het vet zit. Groen is gezond (WHO).



TAILLE

het smalste punt,
tussen ribben en navel

HEUPEN

het breedste punt,
rond het volste deel

MIJN METINGEN

Datum	Taille	Heupen	Taille ÷ heupen

Houd het lint vlak en aansluitend, nooit strak.
Sta ontspannen, adem gewoon uit, en kijk dan.