

# GILLIOU™



## PERFECT GUT



## Lifestylegids

Een eenvoudige lifestylegids ter ondersteuning van eetlustbalans, dagelijkse energie en duurzaamheid.

# Welkom bij je reis naar darmbalans

Voordat we het hebben over voeding, vezels, probiotica of routines, willen we even stilstaan bij jou. Want elke wellnessreis begint met een echt persoon, met echte behoeften, hoop en dagelijkse gewoonten.

- Iemand die zich beter wil voelen.
- Iemand die meer energie wil.
- Iemand die lichter, helderder en comfortabeler wakker wil worden.
- En misschien iemand die al veel dingen heeft geprobeerd.

Als dit herkenbaar klinkt, welkom. Deze gids is gemaakt om je reis de komende 30 dagen te ondersteunen.

- Niet met perfectie.
- Niet met beperking.
- Niet met schuldgevoel.

Maar met eenvoudige gewoonten die je lichaam elke dag kunnen ondersteunen. De komende maand is je enige taak om te blijven opdagen.

- Eén dag tegelijk.
- Eén sachet tegelijk.
- Eén betere keuze tegelijk.

Want kleine veranderingen die consequent worden herhaald, kunnen opmerkelijke resultaten geven.

QUOTE VAN DE DAG

Je gezondheid wordt opgebouwd in de kleine dingen  
die je elke dag doet.

## Voordat je begint

Neem even de tijd om op te merken waar je vandaag staat.

Je energie, spijsvertering, stemming, slaap en stress maken allemaal deel uit van het geheel.

# Je startpunt

Check voordat je begint kort bij jezelf in. Hoe voel je je vandaag? Geef elk onderdeel een score van 1 tot 10.

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| Energie           | Spijsvertering   |
| Opgeblazen gevoel | Regelmaat        |
| Stemming          | Slaap            |
| Stress            | Algemeen welzijn |

1 = Zeer slecht  
10 = Uitstekend

Score vandaag:



## Waarom doe je dit?

Mijn reden om te beginnen:

---

---

# Je tweede brein

De meeste mensen denken dat het spijsverteringssysteem alleen voedsel verteert. De waarheid is veel interessanter. Je spijsverteringssysteem communiceert voortdurend met je hersenen. Wetenschappers noemen deze verbinding de darm-hersen-as.

- Daarom kan stress de spijsvertering beïnvloeden.
- Daarom kan slechte slaap trek beïnvloeden.
- Daarom kan je darm je energie en stemming beïnvloeden.
- Daarom kunnen betere spijsverteringsgewoonten het algemene welzijn ondersteunen.

Zie je darm als de fundering van een huis.

Wanneer de fundering sterk is, wordt alles wat erop wordt gebouwd ook sterker.

## De darm-hersenverbinding

Je darm en hersenen communiceren voortdurend en beïnvloeden hoe je je voelt, denkt en elke dag functioneert.



De darm onthoudt wat de geest vergeet.

# Je 30-daagse reis

Deze reis is verdeeld in vier eenvoudige fases.

Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft alleen maar vooruit te blijven gaan.

## Week 1 - Kalmte

Deze week draait om het verminderen van druk.

Drink meer water.

Doe rustiger aan.

Creëer ritme.

Verminder chaos.

| Doelen                                                                                                                                                                                                                                                       | Uitdaging                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Neem Perfect Gut elke ochtend</li><li>• Drink dagelijks 2 liter water</li><li>• Eet langzamer</li><li>• Wandel 10 minuten na maaltijden</li><li>• Slaap 7-9 uur</li><li>• Verminder suikerhoudende dranken</li></ul> | <p>Bij elke maaltijd:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leg je vork één keer neer</li><li>• Neem één diepe ademhaling</li><li>• Ga verder met eten</li></ul> |

## Week 2 - Voeden

Deze week draait om het voeden van de goede jongens.

Eet meer planten.

Voeg vezels toe.

Creëer consistentie.

Kies echt voedsel.

| Doelen                                                                                                                                                                                                                           | Microbioomhielden                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Eet elke dag groenten</li><li>• Voeg bessen toe aan je ontbijt</li><li>• Eet meer vezelrijke voeding</li><li>• Drink genoeg water</li><li>• Ga door met je Perfect Gut-routine</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Haver</li><li>• Bessen</li><li>• Appels</li><li>• Bonen</li><li>• Linzen</li><li>• Groenten</li><li>• Inuline</li><li>• Psyllium</li></ul> |

### Week 3 - Herstel

Deze week draait om herstel.

Slaap telt.  
Stress telt.  
Herstel telt.

| Doelen                                                                                                                                                                                                                 | Dagelijkse herstelchecklist                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Geef slaap prioriteit</li><li>• Blijf hydrateren</li><li>• Blijf vezels nemen</li><li>• Verminder stress</li><li>• Breng tijd buiten door</li><li>• Wandel dagelijks</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 7-9 uur geslapen</li><li>• Zonlicht gehad</li><li>• Vandaag gewandeld</li><li>• Perfect Gut genomen</li><li>• Genoeg water gedronken</li></ul> |

### Week 4 - Bloeien

Deze week draait om vertrouwen.

Je hebt al momentum  
opgebouwd. Nu kun je gewoon doorgaan.

| Doelen                                                                                                                                                                                                                                   | Je ochtendreset                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Houd je routine vast</li><li>• Vier je vooruitgang</li><li>• Ga door met gezonde gewoonten</li><li>• Denk na over veranderingen</li><li>• Bereid je voor op het leven na het programma</li></ul> | <p>Elke ochtend:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Word wakker</li><li>• Drink water</li><li>• Neem Perfect Gut</li><li>• Wacht 30 minuten</li><li>• Geniet van je ontbijt</li></ul> |

## De 10 darmregels

1. Neem Perfect Gut dagelijks.
2. Drink 2-3 liter water.
3. Eet meer vezels.
4. Eet meer groenten.
5. Neem eiwitten bij elke maaltijd.
6. Wandel dagelijks.
7. Verminder suiker.
8. Verminder ultrabewerkte voeding.
9. Geef slaap prioriteit.
10. Blijf consistent.

# Het Perfect Gut-bord

## Groenten

50%

Broccoli, spinazie, komkommer, paprika, salade, courgette.

## Eiwitten

25%

Eieren, vis, kip, kalkoen, Griekse yoghurt.

## Slimme koolhydraten

25%

Rijst, haver, quinoa, zoete aardappel, fruit.

## Gezonde vetten

Kleine hoeveelheid

Olijfolie, avocado, noten, zaden.



## Voeding waar je darm van houdt

| Vaker                                                                                                                                                                                                                                                                  | Minder vaak                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Griekse yoghurt Kefir</li><li>• Zuurkool</li><li>• Kimchi</li><li>• Bessen</li><li>• Appels</li><li>• Groenten</li><li>• Linzen</li><li>• Bonen</li><li>• Vis</li><li>• Eieren</li><li>• Olijfolie</li><li>• Avocado</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Suikerhoudende dranken</li><li>• Snoep</li><li>• Te veel alcohol</li><li>• Gefrituurd eten</li><li>• Ultrabewerkte voeding</li><li>• Constant snacken</li></ul> |

# Darmhacks die niets kosten

- Wandel 10 minuten na maaltijden
- Drink water vóór koffie
- Krijg ochtendzonlicht
- Eet eerst groenten
- Stop 2-3 uur voor het slapengaan met eten
- Haal diep adem vóór maaltijden
- Ga eerder slapen
- Eet langzamer



## Je 30-daagse darmtransformatiescore

Geef elk onderdeel een score van 1 tot 10.

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| Energie           | Spijsvertering   |
| Opgeblazen gevoel | Regelmaat        |
| Stemming          | Slaap            |
| Stress            | Algemeen welzijn |

1 = Geen verbetering / zeer slecht  
10 = Uitstekende verbetering / voelt geweldig

Score na 30 dagen:  
\_\_\_\_\_

# Je 30-daagse tracker

| Dag | Darm | Water | Wandeling | Vezels | Slaap |
|-----|------|-------|-----------|--------|-------|
| 1   |      |       |           |        |       |
| 2   |      |       |           |        |       |
| 3   |      |       |           |        |       |
| 4   |      |       |           |        |       |
| 5   |      |       |           |        |       |
| 6   |      |       |           |        |       |
| 7   |      |       |           |        |       |
| 8   |      |       |           |        |       |
| 9   |      |       |           |        |       |
| 10  |      |       |           |        |       |
| 11  |      |       |           |        |       |
| 12  |      |       |           |        |       |
| 13  |      |       |           |        |       |
| 14  |      |       |           |        |       |
| 15  |      |       |           |        |       |
| 16  |      |       |           |        |       |
| 17  |      |       |           |        |       |
| 18  |      |       |           |        |       |
| 19  |      |       |           |        |       |
| 20  |      |       |           |        |       |
| 21  |      |       |           |        |       |
| 22  |      |       |           |        |       |
| 23  |      |       |           |        |       |
| 24  |      |       |           |        |       |
| 25  |      |       |           |        |       |
| 26  |      |       |           |        |       |
| 27  |      |       |           |        |       |
| 28  |      |       |           |        |       |
| 30  |      |       |           |        |       |
|     |      |       |           |        |       |



Deze gids is alleen bedoeld voor algemene wellnesseducatie. Het is geen medisch advies. Mensen die zwanger zijn, borstvoeding geven, onder medische behandeling staan, medicatie gebruiken of een gezondheidsprobleem hebben, moeten een gekwalificeerde professional raadplegen voordat zij hun dieet, activiteit of supplementroutine aanpassen.

[www.gilliou.store](http://www.gilliou.store)