



FLOW40 - SUPERMARKT QUICKSCAN

Meer energie en betere keuzes zonder voedingsstress



Welkom

**WAT LEUK DAT JE DE FLOW40
SUPERMARKT QUICKSCAN HEBT
GEDOWNLOAD.**

Hi, ben Marjon!

Jarenlang dacht ik dat gezondheid vooral draaide om meer discipline, meer mijn best doen en steeds op zoek gaan naar de volgende oplossing.

Maar hoe meer ik leerde over voeding, energie, hormonen en leefstijl, hoe meer ik ontdekte dat de grootste winst vaak niet zit in een dieet, supplement of nieuwe hype.

De grootste winst zit in de keuzes die je iedere dag opnieuw maakt. Juist daar lopen veel vrouwen vast. Niet omdat ze ongemotiveerd zijn. Maar omdat gezond leven onnodig ingewikkeld is geworden.

Mijn missie is om gezondheid weer simpel te maken.
Geen perfectie.
Geen streng dieet.
Geen schuldgevoel.

Wel duidelijke keuzes die je lichaam ondersteunen en die je kunt volhouden.

Deze Quickscan helpt je om meer rust te krijgen in de supermarkt en betere keuzes te maken zonder alles te hoeven analyseren.





“

Ik zat al maanden niet lekker in mijn vel. Ik voelde me constant moe, had moeite om me te concentreren en ondanks al mijn inspanningen werd afvallen alleen maar moeilijker. Toen ik via Marjon hoorde over de impact van hormonen, stress en de darmen op je energie en gewicht, ging er een wereld voor me open.

Met haar leefstijltips en suppletie-advies ben ik stap voor stap mijn routine gaan aanpassen. Ik begon met kleine veranderingen in mijn voeding en ging met een andere blik naar de supermarkt. Binnen een paar weken merkte ik al verschil: ik voelde me energiever, sliep beter en mijn humeur verbeterde enorm.

- LISA, 45 JAAR



WAAROM DE SUPERMARKT ZO VERWARREND VOELT



WAAROM DE SUPERMARKT ZO VERWARREND VOELT

Nog nooit was er zoveel keuze.
En toch zijn veel mensen vermoeider dan ooit.

Overal zie je verpakkingen met claims zoals:

- Natuurlijk
- High Protein
- Bron van vezels
- Verantwoord
- Zonder toegevoegde suiker

Maar gezond kiezen wordt daardoor niet altijd makkelijker.
Want wat betekent gezond eigenlijk?
En hoe weet je of een product je lichaam echt ondersteunt?
Daardoor ontstaat twijfel.

Je staat voor een schap en vraagt jezelf af:
"Is dit nou echt een goede keuze?"
Dat kost energie.

Meer kennis is niet altijd de oplossing.
Een paar duidelijke basisregels vaak wel.

**"Small disciplines
repeated with
consistency every
day lead to great
achievements
gained slowly over
time."**

JOHN C. MAXWELL



WAT STERK BEWERKTE VOEDING KAN DOEN

Niet alle bewerkte voeding is een probleem.

Diepvriesgroente is bijvoorbeeld ook bewerkt.

Het verschil zit vooral in sterk bewerkte producten die vaak veel ingrediënten bevatten die je zelf niet in je keuken gebruikt.

Denk aan producten met:

- lange ingrediëntenlijsten
- toegevoegde suikers
- smaakversterkers
- kunstmatige kleur- en smaakstoffen

Veel vrouwen merken dit als:

- sneller weer trek krijgen
- energiedips in de middag
- meer behoefte aan zoet
- minder verzadigd zijn na een maaltijd

Je lichaam heeft niet alleen brandstof nodig.

Het heeft ook bouwstoffen nodig om optimaal te kunnen functioneren.

Hoe vaker je kiest voor echte voeding, hoe makkelijker je lichaam krijgt wat het nodig heeft.

DE 3 FLOW40 BASISREGELS

REGEL 1

KIES ZO VAAK MOGELIJK VOOR ECHTE VOEDING

DENK AAN:

- GROENTEN
- FRUIT
- EIEREN
- VIS
- VLEES
- PEULVRUCHTEN
- NOTEN

REGEL 3

**STREEF NAAR BALANS
PROBEER MAALTIJDEN OP TE BOUWEN
RONDOM:**

- ✓ EIWITTEN
- ✓ VEZELS
- ✓ GEZONDE VETTEN

**DAT HELPT VAAK OM LANGER VERZADIGD
TE BLIJVEN EN STABIELERE ENERGIE TE
ERVAREN.**

REGEL 2

**DRAAI PRODUCTEN OM
BEKIJK DE INGREDIËNTENLIJST.
KUN JE DE MEESTE INGREDIËNTEN
HERKENNEN?**

MOOI.

**MOET JE GOOGELEN WAT ERIN ZIT?
DAN BESTAAT ER VAAK EEN EENVOUDIGER
ALTERNATIEF.**



Productgroep	Vaker kiezen	Minder vaak kiezen
Yoghurt	Naturel kwark, Griekse yoghurt naturel	Vruchtenyoghurt, drinkyoghurt
Ontbijt	Havermout	Chocolademuesli, gesuikerde ontbijtgranen
Granola	Granola met noten en zaden zonder toegevoegde suiker	Granola met siropen en meerdere suikers
Broodbeleg	Ei, kipfilet, hüttenkäse, 100% notenpasta	Chocopasta, hagelslag, zoete spreads
Crackers	Volkoren crackers, roggecrackers	Crackers met veel suiker en toevoegingen
Tussendoor	Fruit met noten	Koek, ontbijtkoek, candybars
Repen	Repen met noten, zaden en beperkte ingrediënten	Mueslirepen met siropen en suiker
Dranken	Water, bruiswater, thee	Frisdrank, energiedrank, vruchtendrank
Sappen	Heel stuk fruit	Vruchtensap en smoothies uit pak
Brood	Volkoren brood	Witbrood en luxe zoete broodjes
Vleesvervangers	Peulvruchten, tofu, tempeh	Sterk bewerkte vleesvervangers met lange
Sauzen	Zelfgemaakt, olijfolie, kruiden	Kant-en-klare sauzen met suiker en smaakversterkers
Soep	Verse of zelfgemaakte soep	Soep uit blik of zak met veel toevoegingen
Snacks	Komkommer, paprika, tomaatjes, gekookt ei	Chips en zoutjes
Diepvries	Diepvriesgroenten en fruit zonder toevoegingen	Kant-en-klare diepvriesmaaltijden



BIOLOGISCH OF NIET

Moet alles biologisch zijn?

Nee.

Laat perfectie los.

Een handige vuistregel:

Dunne schil of geen schil

→ **kies vaker biologisch als het binnen je budget past.**

- aardbeien
- druiven
- appels
- spinazie

Bij producten zoals:

- banaan
- avocado
- ui

maakt biologisch vaak minder verschil.

Belangrijker dan alles biologisch kopen?

Meer groente en fruit eten.

Altijd.

Kies wat past binnen jouw budget en mogelijkheden.

Richting is belangrijker dan perfectie.

IMPACT VAN SUIKER

Te veel suiker kan niet alleen leiden tot gewichtstoename, maar het kan ook hormonale schommelingen en stemmingswisselingen verergeren.

Bovendien verhoogt het risico op insulineresistentie en heeft het een negatieve invloed op de hart- en vaatgezondheid.

Het is daarom belangrijk om de inname van toegevoegde suikers te beperken en gezonde keuzes te maken.

Suiker heet niet altijd suiker.

Je kunt het ook tegenkomen als:

- glucose
- fructose
- dextrose
- sucrose
- maltose
- maltodextrine
- glucosestroop
- fructosestroop
- rijstsiroop
- agavesiroop
- invertsuikerstroop

Belangrijk:

Je hoeft deze lijst niet uit je hoofd te leren.

Zie het als bewustwording.

Zie je meerdere soorten suiker terug in één product?

Dan krijg je vaak meer suiker binnen dan je denkt.

Welke suikers wel?

- agavesiroop
- kokosbloesemsuiker
- honing
- ahornsiroop
- rijstsiroop

Ze zijn vaak minder bewerkt dan gewone suiker, maar blijven toegevoegde suikers.





INGREDIËNTEN DIE IK PERSOONLIJK LIEVER BEPERK

Ik geloof niet in perfectie.

Maar als ik kan kiezen, beperk ik liever producten met:

- kunstmatige kleurstoffen
- kunstmatige smaakstoffen
- smaakversterkers
- sterk geraffineerde siropen
- extreem lange ingrediëntenlijsten

Niet vanuit angst.

Maar omdat ik mijn lichaam liever voed met producten die zo dicht mogelijk bij echte voeding staan.

DE SUPERMARKTVRAAG

Twijfel je in de supermarkt?

Stel jezelf dan deze drie vragen:

1. Herken ik de ingrediënten?
2. Zou ik dit zelf kunnen maken?
3. Voedt dit mijn lichaam of vult het vooral?

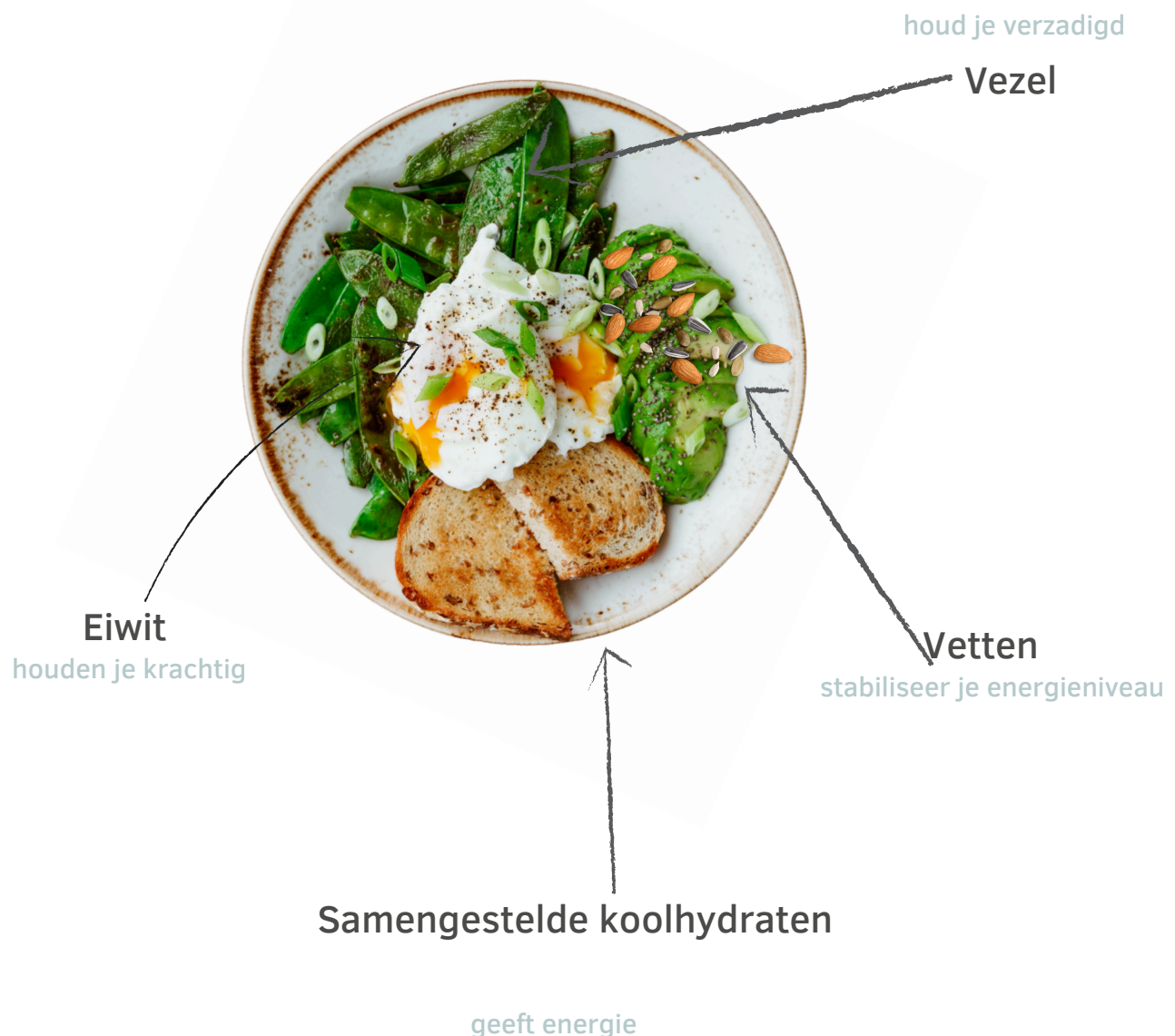
Je hoeft niet perfect te kiezen.

Alleen bewuster.

Dat maakt vaak al een groot verschil.

EET BEWUST EN VOEDZAAM

We zijn zo gefocust geraakt op calorieën en voedingswaardes dat we het belang van een uitgebalanceerd bord vaak vergeten. Het is tijd om die focus te verleggen! Creëer een maaltijd met een kleurrijke mix van voedzame ingrediënten en geniet van elke hap. Neem de tijd om rustig te eten en bewust te proeven – zo haal je de maximale gezondheidsvoordelen uit je voeding.



FLOW40 SUPERMARKT CHECKLIST

Neem deze checklist mee tijdens het boodschappen doen.

- Heb ik voldoende groente gekocht?
- Heb ik een eiwitbron voor ontbijt, lunch en avondeten?
- Kies ik vaker voor echte voeding dan voor sterk bewerkte producten?
- Kan ik de meeste ingrediënten herkennen?
- Heb ik producten gekozen die goed verzadigen?
- Maak ik keuzes vanuit rust in plaats van perfectie?
- Heb ik vandaag één kleine betere keuze gemaakt?

NOTITIES

Onthoud:

Je gezondheid wordt niet bepaald door één maaltijd.
Niet door één koekje.
Niet door één foutje.

Maar door de keuzes die je het vaakst herhaalt.
Eén betere keuze is altijd beter dan blijven twijfelen.

Tot ziens in de [Flow40 Community!](#)

FLOW40 SUPERMARKT Weekboodscappenlijst.

Wil je voor de hele week en gezonde basisi in huis hebben?
Zorg dan dat je deze ingredienten allemaal in huis hebt!

Groenten

- Broccoli
- Bloemkool
- Courgette
- Paprika
- Komkommer
- Wortels
- Sperziebonen
- Spinazie
- Boerenkool
- Champignons
- Uien
- Knoflook
- Tomaten
- Sla
- Avocado
- Zoete aardappel

Dranken

- Water
- Bruiswater
- Groene thee
- Kruidenthee
- Koffie zonder toevoegingen

Fruit

- Blauwe bessen
- Frambozen
- Aardbeien
- Appels
- Peren
- Kiwi's
- Sinaasappels
- Grapefruit
- Citroen

Koolhydraten

- Havermout
- Zilvervliesrijst
- Quinoa
- Boekweit
- Zoete aardappel
- Volkoren haverproducten
- Peulvruchten:
 - Linzen
 - Kikkererwten
 - Zwarte bonen
 - Bruine bonen

Eiwitten

- Eieren
- Kipfilet
- Kalkoen
- Rundergehakt (onbewerkt)
- Biefstuk
- Zalm
- Makreel
- Sardines
- Kabeljauw
- Garnalen
- Tempeh
- Tofu (zonder onnodige toevoegingen)

Zuivel (indien gewenst)

- Griekse yoghurt naturel
- Kwark naturel
- Cottage cheese
- Kefir naturel

Gezonde vetten

- Extra vierge olijfolie
- Avocado's
- Olijven
- Ongezouten noten
- Amandelen
- Walnoten
- Pecannoten
- Chiazaad
- Lijnzaad
- Pompoenpitten

Kruiden & smaakmakers

- Zeezout
- Peper
- Kurkuma
- Kaneel
- Paprikapoeder
- Italiaanse kruiden
- Oregano
- Rozemarijn
- Tijm
- Verse kruiden

Prompt voor gezonde maaltijdcombinaties

Kopieer onderstaande prompt naar ChatGPT:

Ik heb de volgende boodschappen in huis:

[plak hier je boodschappenlijst]

Maak voor mij:

- 7 dagen ontbijt
- 7 dagen lunch
- 7 dagen avondeten
- 3 gezonde tussendoortjes per dag
-

Voor een vrouw van 40+ die:

- meer energie wil
- minder cravings wil
- haar bloedsuiker stabiel wil houden
- hormonen wil ondersteunen
- gezond wil afvallen

Gebruik alleen natuurlijke, zo min mogelijk bewerkte producten.

Zorg dat iedere maaltijd voldoende eiwitten, gezonde vetten en vezels bevat.

Maak de recepten eenvoudig, praktisch en geschikt voor een druk gezin.

Geef per maaltijd een korte uitleg waarom deze combinatie helpt voor energie, verzadiging en hormoonbalans.

Nog slimmer is om hieraan toe te voegen:

Maak daarnaast een compleet weekmenu waarbij ingrediënten meerdere keren terugkomen zodat ik minder boodschappen hoef te doen en minder voedsel verspil. Dat zorgt meestal voor de meest praktische en betaalbare weekplanning.



KLAAR VOOR DE VOLGENDE STAP?

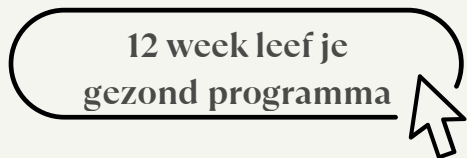
De Supermarkt Quickscan geeft je de basis.
Wil je hier 12 dagen begeleiding bij?

De 12-daagse Healthy Reset

- ✓ boodschappenlijstjes
- ✓ supermarktscanner
- ✓ recepten-app (500+ recepten)
- ✓ eenvoudige maaltijden
- ✓ focus op energie, verzadiging en structuur
- ✓ geen calorieën tellen maar wel afvallen (ongeveer 1 kilo per week bij overgewicht)
- ✓ geen ingewikkelde regels
- ✓ stap voor stap begeleiding

Voor vrouwen die meer energie willen en gezondere keuzes willen maken zonder voedingsstress.

Bekijk de Healthy Reset:



BIJ MARJON - STRALEND & STERK
- IEDERE DAG.

BIJ MARJON
info@bijmarjon.com
www.bijmarjon.com



Low-Tox Wellness

Wat je **NOOIT** vindt in deze producten:

Geen parabenen · Geen ftalaten ·
Geen Amoniak · Geen Chloorbleekmiddel
Geen formaldehyde · Geen synthetische kleurstoffen
Geen fosfaten · Geen dierproeven

Schone Ingrediënten Gewoon Betaalbaar

Meer dan 450 producten die stilletjes vervangen wat je toch al koopt:

Supplementen · Schoonmaak & Wasmiddelen ·
Persoonlijke Verzorging · Beauty & Make-up
Essentiële Oliën · Huisparfum

Veilig: alleen bewezen,
veilige ingrediënten gebruikt

Effectief: presteert beter
dan bekende A-merken

Betaalbaar: bespaar op
wat je toch al koopt

Duurzaam: geconcentreerd,
makkelijk doseren & minder
plastic afval

450+



Lidmaatschap is mogelijk

€1 per jaar

Voor extra korting

Wil je bestellen? stuur me een berichtje, ik maak jouw persoonlijke link!

Mail of DM me voor een link.
info@bijmarjon.com



www.bijmarjon.com