



De CEO - Methode!
Logboek

VAN FUTLOOS LIJF NAAR ENERGIEK WIJF

@mariska.de.vries



*Van Systemcrisis
naar Operationele
Excellence
in 21 dagen.*

Het CEO Strategy Log: Jouw 21-daagse Implementatie Audit



Gefeliciteerd CEO.

VOORWOORD

Je hebt dit logboek in handen omdat je het zat bent.

Niet boos, niet overspannen, niet klagerig. Gewoon: zat. Zat dat je om drie uur 's nachts wakker ligt met een bonkend hart en niks in je hoofd. Zat dat je na de lunch geen zin hebt in de vergadering maar wel in je bed. Zat dat je naar jezelf kijkt en denkt: dit ben ik niet.

Vroeger liep je op. Nu loop je leeg.

Je hebt supplementen geprobeerd. Een nieuw dieet. Eerder slapen. En het helpt, een beetje, soms, maar het structurele probleem blijft: je lijf doet niet meer wat jij wil.

Ik ga je iets vertellen dat de meeste practitioners je niet zeggen.

Dat is geen zwakte. Dat is een systeem dat om input vraagt.

Je lijf is een bedrijf in transitie. De samenstelling van de boardroom is aan het veranderen, de aanvoerlijnen liggen onder druk, en de werkvloer geeft signalen die jij nog niet hebt leren lezen. Dat is precies wat dit logboek doet. Het maakt de onzichtbare processen zichtbaar. Niet door je een weekmenu te geven waar je niks van leert, maar door je eigen data te laten zien.

Hoe jij reageert op slaap. Op voeding. Op beweging. Op rust.

De komende 21 dagen ga je meten in het Dashboard. Turven. Patronen zien. En daarmee ga je iets terugkrijgen wat je al een tijdje kwijt bent: inzicht. Want inzicht geeft regie. En regie is het enige wat telt.

Geen hopen dat het morgen beter is. Sturen op wat je vandaag ziet.

De boardroom is geopend.

*Hartelijke groeten,
Mariska*

De Boardroom is geopend.

Laten we beginnen met Dag 1.





Vul dit elke avond in.

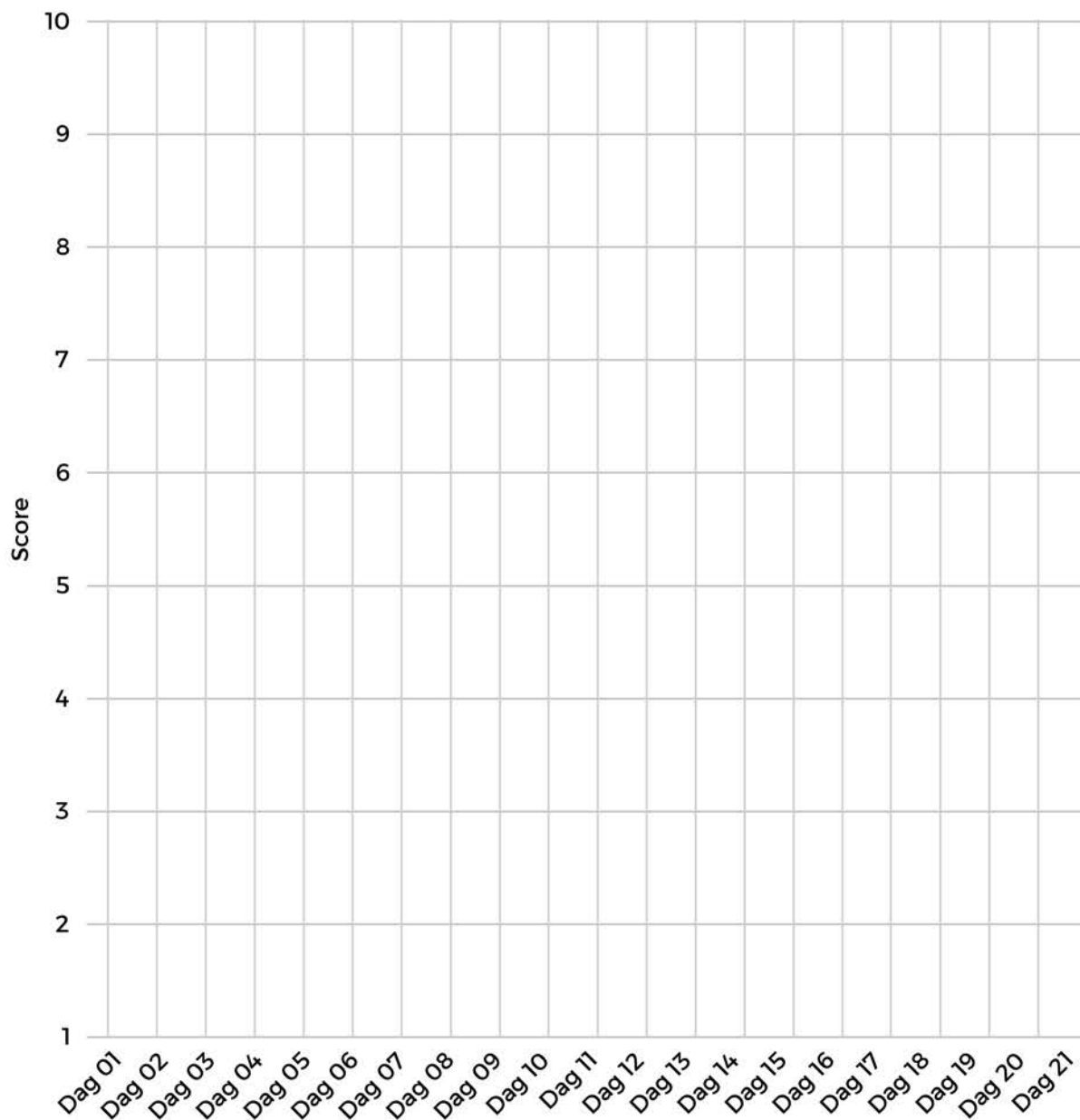
Dit zijn je KPI's om te zien of je systeem rendabel wordt.

KPI	MARKER	SCHAAL	SCORE
Systeem-Koeling	Hoe fris en hersteld werd je vanochtend wakker?	1 (Katergevoel) – 10 (Systeem-reset)	
Mist-index	Hoeveel 'mist' ervaarde je in je hoofd vandaag?	1 (Laser-focus) – 5 (Dikke mist)	
Energetisch Rendement	Hoe stabiel was je accu? (Geen suikerdips/middagdip)	1 (Failliet) – 10 (Stabiele power)	
De Ballon-factor	Hoe rustig was de werkvloer (darmen) vandaag?	1 (Plat/Rustig) – 5 (High Pressure)	



Stelsel-Koeling

Hoe fris en hersteld werd je vanochtend wakker?

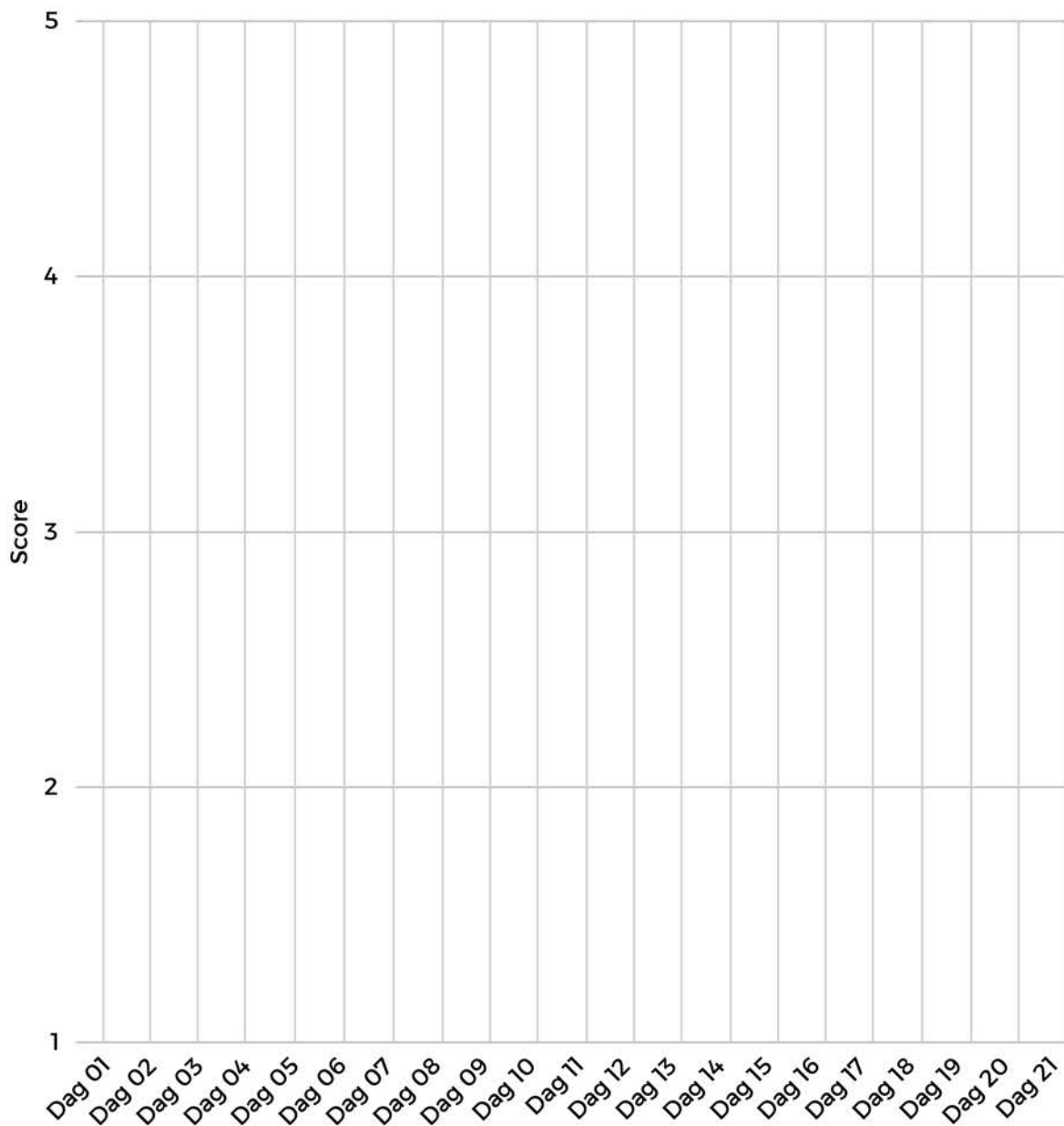


verbind de punten om zo je ervaring in beeld te brengen.



Mist-index

Hoeveel 'mist' ervaarde je in je hoofd vandaag?

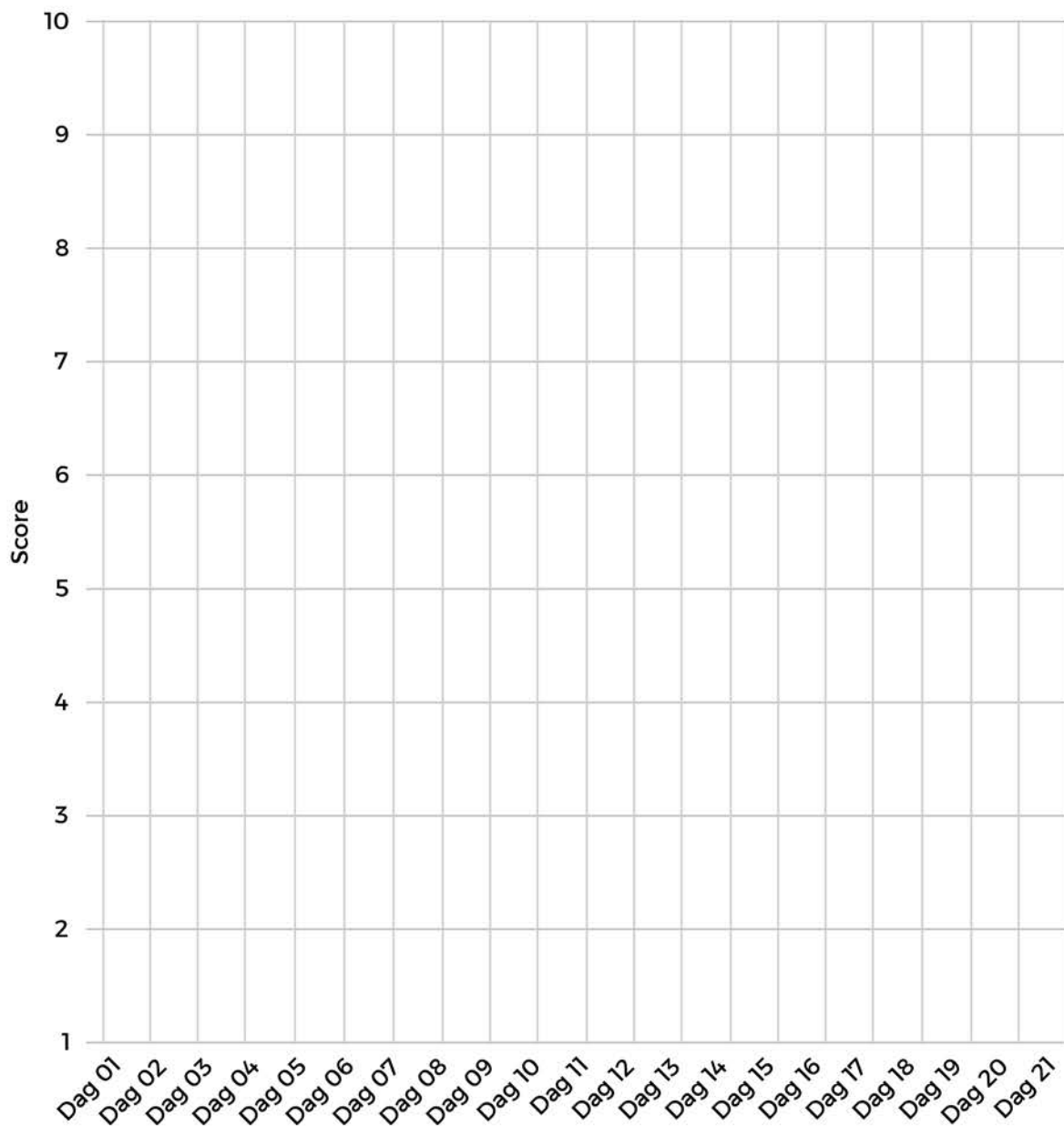


verbind de punten om zo je ervaring in beeld te brengen.



Energetisch Rendement

Hoe stabiel was je accu? (Geen suikerdips/ middagdip)

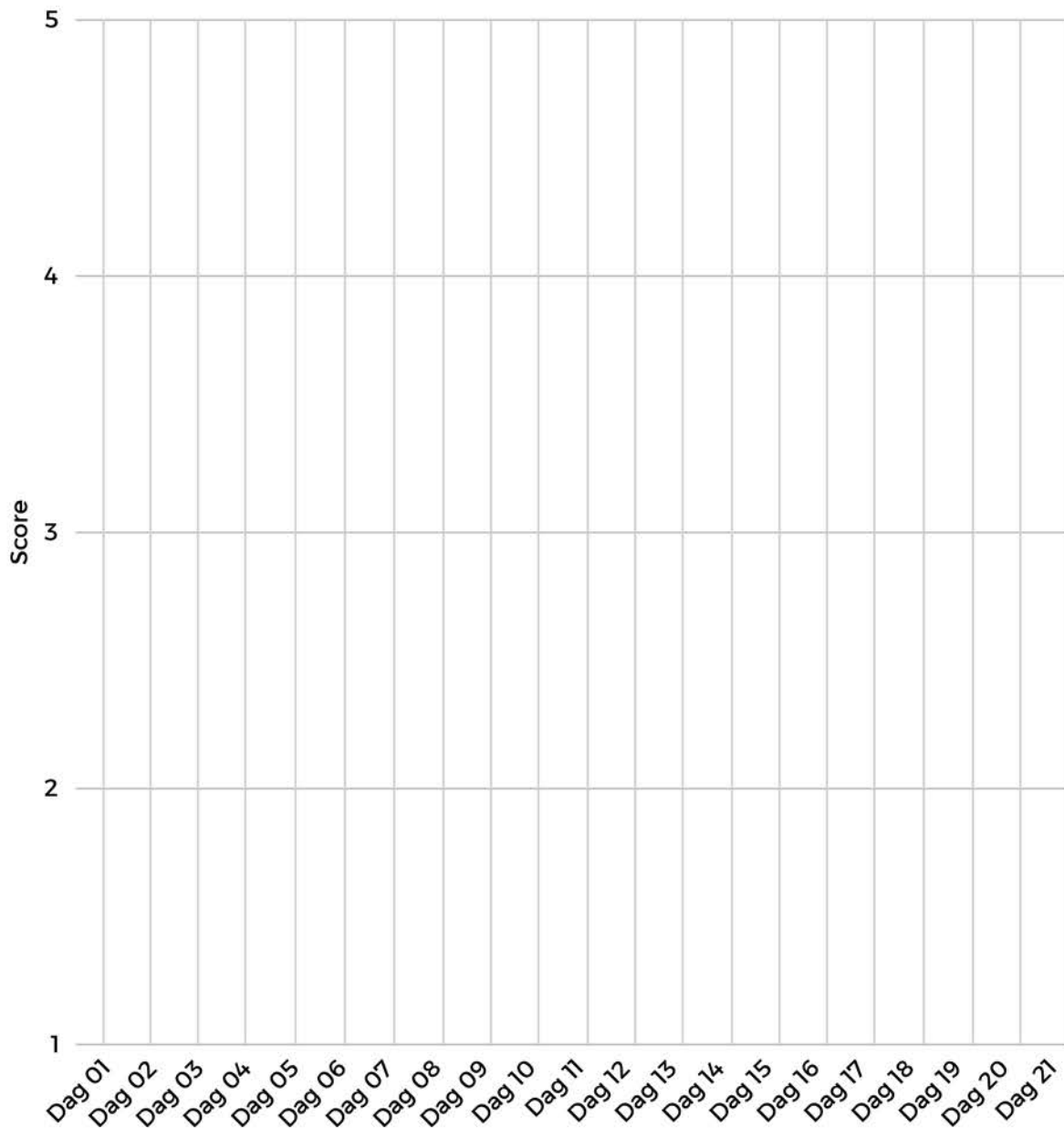


verbind de punten om zo je ervaring in beeld te brengen.



De Ballon-factor

Hoe rustig was de werkvloer (darmen) vandaag?



verbind de punten om zo je ervaring in beeld te brengen.





**Voeg elke dag een nieuwe handeling toe aan je routine.
Wat je gisteren leerde, doe je vandaag weer.**

WEEK 1:

DE CEO UPGRADE (Focus: Brein-Hardware)

Dag 1: Voer de Monotask-Regel in:

Kies vandaag drie momenten waarop je normaal twee dingen tegelijk doet. Podcast tijdens het mailen. Scrollen tijdens het eten. E-mails lezen terwijl iemand praat.
Doe ze vandaag één voor één.

Dag 2: De Strategische Flush:

Drink morgenochtend direct bij het opstaan twee glazen lauw water met een flinke snuf Keltisch zeezout. Je proeft het zout, maar het is niet onaangenaam. Doe dit vóór je koffie. Je spoelt de leidingen door en geeft je bijniere de mineralen die ze voor de dagstart nodig hebben.

Dag 3: De Eiwit-Order:

Eet morgen een ontbijt met minimaal 25 tot 30 gram eiwit (bijv. 3 eieren, 250g volle kwark, of een lekkere eiwitrijke smoothie (en gebruik je CBO voor inspiratie indien nodig)
Log in je logboek om 16:00 uur of je de beruchte 'crash' vandaag hebt kunnen voorkomen.

Dag 4: De Boardroom-Reset:

Zodra je irritatie, opgejaagdheid of tunnelvisie voelt opkomen: stop 90 seconden. Geen mail, geen reactie, geen besluit. Zeg intern: dit is fysiologische ruis, geen operationeel probleem.
Drink een glas water.
Het duurt exact 90 seconden voordat een chemische emotiegolf door je systeem is gespoeld.
Door die tijd uit te zitten voorkom je dat een tijdelijke cortisolpiek leidt tot een strategische fout.
Niet als discipline. Als biochemische realiteit.



WEEK 1:

DE CEO UPGRADE (Focus: Brein-Hardware)

Dag 5: De Amino-Hit:

Eet vandaag tussen 15:00 en 16:00 uur een eiwitnsnack zonder suikers: 30 gram gerookte kip, twee gekookte eieren of een handje ongebrande amandelen. Suikers op dit moment veroorzaken een insulinepiek die het aminozuurtransport naar je brein vertraagt.

Je neurotransmittervoorraad zit rond 15:00 uur fysiologisch vaak op een dieptepunt. Door op dit moment de magazijnen aan te vullen voorkom je de middagdip en geef je de Security-afdeling genoeg brandstof om je systeem 's avonds naar de ruststand te brengen.

Dag 6: De Sprint-Upgrade.:

Voer vandaag één SIT-sessie uit van maximaal tien minuten inclusief warming-up.

Sprint 30 seconden voluit: op de fiets, rennend, de trap op en af, hoge knieën op je plaats of touwtjespringen op tempo. De intensiteit is goed als praten onmogelijk is, een 8 op 10. Neem daarna 90 seconden tot 2 minuten volledige rust. Herhaal dit drie tot vier keer.

Dag 7: DE 3-2-1 SHUTDOWN-SOP:

Drie stappen, drie uur voor bed.

Drie uur voor bed: keuken dicht. Je systeem heeft de tijd nodig om af te koelen voor de celkrimp kan beginnen.

Twee uur voor bed: boardroom dicht. Dossiers dicht, zakelijke communicatie stopt. De focus verschuift van probleemoplossing naar decompressie.

Één uur voor bed: schermen uit. Dim de lichten, leg apparatuur weg. Geef melatonine de ruimte om het systeem op te starten.

Notities
WEEK 1



A series of horizontal red lines for writing, spaced evenly down the page.

Notities
WEEK 1



A series of horizontal red lines spaced evenly down the page, providing a template for writing notes.



WEEK 2: HET HORMONAAL BELEIDSPLAN (Focus: Boardroom)

Dag 8: Download de PDF en vul de Hormoon Monitor in:

Omcirkel je Prioriteit 1, de afdeling met de hoogste score.

Noteer in je Strategy Log: "Mijn hoogste lekstroom zit in [afdeling]. Dit is het startpunt van mijn reorganisatie. Geen gokwerk meer, maar sturen op data."

Dag 9: De Onderhoudspauze:

Vandaag om 11:00 en 15:30 uur, je natuurlijke cortisolpieken, twee minuten de 2-om-4 ademhaling.

Dag 10:

Vervang de Hooligans (saboteurs) door de juiste Freelancers (ondersteuners).

Dag 11: Kleed je Koolhydraten aan:

Pas dit vandaag toe bij je lunch en je middagsnack. Fruit?

Combineer het met een handje noten. Cracker? Dikke laag avocado of een ei erop.

Dag 12: Directiekracht-signaal:

Twee acties, vandaag.

Smeer de motor.

Gebruik bij je volgende maaltijd een flinke klont echte roomboter of een eetlepel olijfolie. Vet is de grondstof voor je hormoonproductie, je drive en je focus.

Asset-Loading.

Doe 3 x 10 air squats tijdens een telefoongesprek of tussen twee afspraken. Zak langzaam naar beneden alsof je op een stoel gaat zitten, kom krachtig omhoog.

De grote beenspieren zijn je grootste hormoonfabrieken. Door ze even onder spanning te zetten activeer je direct de aanmaak van myokines en testosteron.



WEEK 2: HET HORMONAAL BELEIDSPLAN (Focus: Boardroom)

Dag 13: De Thermostaat-check.

Drie stappen, vandaag starten.

De Brandstof:

een nori-velletje bij je snack of een eetlepel zeewiervlokken over je salade.

Mariska's Tip:

zeeslavlokken werken goed in soep, over een gebakken ei of door een curry. Zo krijgt de rest van het gezin het ook binnen zonder dat ze het merken.

De Ontsteker:

Twee paranoten. Niet meer, selenium is toxisch bij structurele overdosering.

Dag 14:

Audit A:

de Stress-Buffer (HRV) en

Audit B:

de Kachel-Check (basale lichaamstemperatuur)

Notities
WEEK 2



A series of horizontal red lines for writing, spaced evenly down the page.



WEEK 3: GRONDSTOFFEN & LOGISTIEK (Focus: Werkerloer)

Dag 15: De Kauw-SOP.

Kauw bij je volgende maaltijd elke hap bewust 30 keer. Maak er vloeibaar goud van.

Dag 16: De Hardware-Reset.

Gorgel vanaf vandaag twee keer per dag krachtig met water, direct na het tandenpoetsen, gedurende 30 tot 60 seconden.

Dag 17: De Drink-Stop en de Adem-Reset.

De Drink-Stop:

Drink vanaf vandaag niets meer vanaf 30 minuten voor tot 60 minuten na je maaltijd.

Je maagzuur blijft op de juiste sterkte om de vertering op te starten.

De Adem-Reset:

Doe direct voor je begint met eten drie cycli van de 4-7-8 ademhaling. Adem 4 tellen in, houd 7 tellen vast, adem 8 tellen uit. Dit zet je zenuwstelsel van actiestand naar herstelstand voordat de eerste hap naar binnen gaat.

Dag 18: De Recycling-Support.

Gebruik de CBO-prompt hieronder om drie recepten te genereren die je hormoonrecycling ondersteunen. Kies er één uit voor vanavond of morgen.



WEEK 3: GRONDSTOFFEN & LOGISTIEK (Focus: Werkerloer)

Dag 19: De Output-Audit.

Vanaf nu is de toiletgang je dagelijkse meetmoment.

Kijk achterom en bepaal je Bristol-type.

Noteer het in je logboek of telefoon.

Stuur bij op basis van wat je ziet.

Type 1 tot 2:

Voeg een snufje Keltisch zeezout toe aan je ochtendwater voor celhydratatie en betere peristaltiek.

Plakkerig:

Voeg een bittere prikkel toe aan je volgende maaltijd. Rucola activeert de galstroom en ondersteunt de vetvertering direct.

Dag 20: De Personeelsinventaris.

Directe investering:

eet vandaag één van de Gouden Vier:

Bottenbouillon, zeewier, paddenstoelen of bessen. Kies wat past.

De Glyco-Scan:

Download de bijlage met de 12 glyconutriënten.

Kruis aan welke voedingsmiddelen je al wekelijks eet. De lege vakken zijn de afdelingen waar communicatiestoringen optreden. Niet omdat je het fout doet, maar omdat de software-updates simpelweg niet binnenkomen.

Volume-check: weeg je groenteporties van vandaag.

Haal je de 500 gram?



WEEK 3: GRONDSTOFFEN & LOGISTIEK (Focus: Werkerloer)

Dag 21: De 21-dagen Monitor.

Scoor jezelf elke avond op de vier KPI's in je logboek. Meten is sturen.

Na 21 dagen bepaal je de koers.

Groen rendement:

Je scores verbeteren. Bristol type 3 tot 4, minder mist, meer energie.

Ga door op de huidige koers. Jouw management werkt.

Rode cijfers:

Ondanks 21 dagen consequente SOP's blijven de klachten.

Er is een verborgen saboteur.

Start de forensische audit via de HUB.

Notities



A series of horizontal red lines spaced evenly down the page, providing a template for writing notes.



Deel 3: De Nieuwe Standaard (Jouw CEO Routine)



Dit is de checklist die na 21 dagen je nieuwe 'Operating System' is.
Hang deze in je keuken.

OCHTEND: DE OPSTART-SOP

- Mineralisatie: 2 glazen water met Keltisch zeezout (Target: 2L over de dag).
- Catering: Eiwitrijk ontbijt.
- Rover-preventie: Eerst eten, dan pas koffie.
- Systeem-Check: Hoe fris/schoon ben ik opgestaan? (KPI-score).

OVERDAG: OPERATIONELE EXCELLENCE

- Logistiek: Kauwen tot vloeibaar goud + niet drinken bij het eten.
- Brandstof: Minimaal 500g groente en variatie in de Gouden Vier.
- Rust & Adem: Vaste adempauzes (4-7-8) om de boardroom kalm te houden.
- Beweging: Kort en krachtig (squats/push-ups) vóór de maaltijd.
- Eet bij je lunch en diner 100-150 gram eiwitrijke voeding
(en vraag je CBO om lekkere recepten voor voldoende variatie)

AVOND: DE SHUTDOWN-SOP

- 3-2-1 Regel: 3u geen eten, 2u geen werk, 1u geen schermen.
- Dashboard: KPI-scores invullen in het logboek.

Gefeliciteerd
CEO!

Gefeliciteerd CEO!

NAWOORD

Je hebt 21 dagen data verzameld. Dat is geen kleine prestatie. Niet omdat het moeilijk was, maar omdat de meeste mensen dit niet doen. Ze hopen. Afwachten. Of ze verdoven het gevoel met nog een kop koffie om drie uur. Jij hebt gekeken. Gemeten. Genoteerd. Dat is een andere instelling.

Kijk nu naar je scores. Niet om jezelf te beoordelen, maar om je systeem te lezen. Waar ging de Mist-index omlaag? Op welke dag was je Energetisch Rendement het hoogst, en wat at je die ochtend? Welke handeling had het meeste effect op je Systeem-Koeling? Dat zijn jouw knoppen. Niemand anders zijn knoppen. Die van jou.

Wat je de afgelopen 21 dagen hebt gebouwd is geen dieet. Het is een SOP voor je eigen lijf. Een protocol gebaseerd op bio-logica, niet op wat een voedingsguru ergens heeft beweerd.

Mijn advies: stop hier niet. Doe nog eens drie weken. Met het aangevulde dashboard en wat extra knoppen. Niet omdat je het nog niet goed genoeg doet, maar omdat zes weken je iets vertelt wat drie weken niet kan: het verschil tussen een tijdelijk effect en een structurele verandering. Wat na zes weken nog overeind staat, is geen toeval. Dat is jouw nieuwe fundament. En dan? Dan kijk je eerlijk naar wat er nog over is.

De meeste storende klachten verdwijnen als het systeem de juiste input krijgt. Maar als er na zes weken nog zaken zijn die blijven hangen, dan is dat geen falen. Dan is dat informatie. Dan zit er iets dieper in het systeem wat meer aandacht vraagt. Aanvullend onderzoek wordt dan geen overbodige luxe, maar de logische volgende stap. Daarvoor is de HUB. Als je wilt weten wat er op cellulair niveau speelt, wat je labwaarden je vertellen en waar nog onontgonnen rendement zit, dan kun je daar een kijkje nemen. Maar dat is later. Eerst: nog drie weken sturen op data. De regie ligt precies waar die hoort: bij jou.

Mariska



Deel 4: De Logistieke Audit 21-dagen monitor



DE LOGISTIEKE AUDIT | 21-DAGEN MONITOR

Instructie: Gebruik deze monitor om de komende 21 dagen (4 cel-generaties) de effectiviteit van je nieuwe Standard Operating Procedures (SOP's) te meten.

Noteer dagelijks je scores.

KPI	Indicator	SCHAAL	Doelstelling ROI
Output	Bristol-score	1-7 Volgens de schaal	Type 3 of 4
Gasdruk	Ballon-factor	1 (Plat) – 5 (Zwanger- look)	Score 1 of 2
Focus	Mist-index	1 (Dikke mist) – 5 (Laserfocus)	Score 4 of 5

Deel 4: De Logistieke Audit 21-dagen monitor



DE LOGISTIEKE AUDIT | 21-DAGEN MONITOR

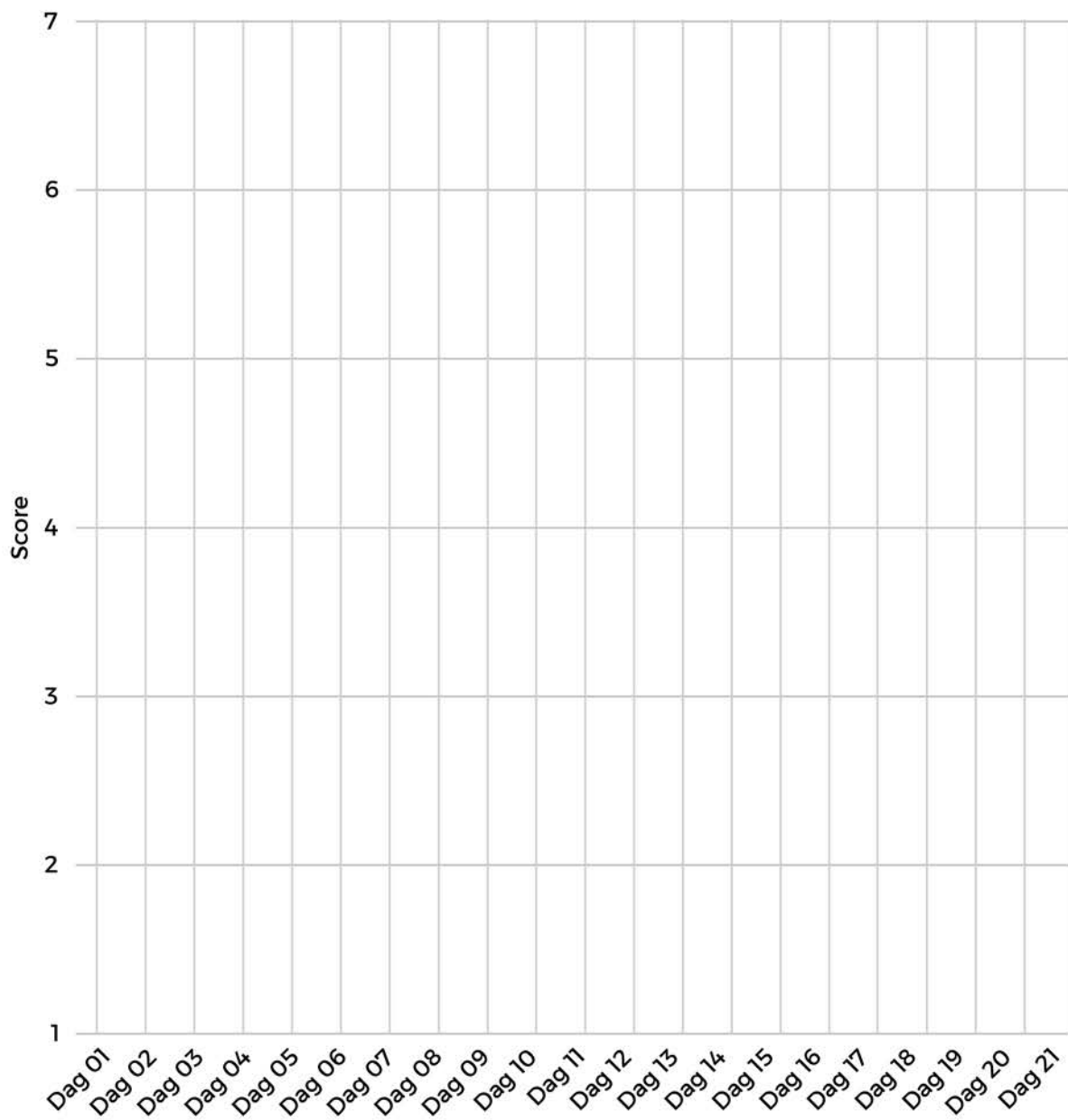
Instructie: Gebruik deze monitor om de komende 21 dagen (4 cel-generaties) de effectiviteit van je nieuwe Standard Operating Procedures (SOP's) te meten.

Noteer dagelijks je scores.

KPI	Indicator	SCHAAL	Doelstelling ROI
Alarm	Buitenpost-check	Aantal actuele signalen (Huid / Gewrichten / Jeuk)	Score 0
Systeem-Koeling	Hoe fris en hersteld werd je vanochtend wakker?	1 (Katergevoel) – 10 (Systeem-reset)	
Energetisch Rendement	Hoe stabiel was je accu? (Geen suikerdips/ middagdip)	1 (Failliet) – 10 (Stabiele power)	



Output Bristol-score

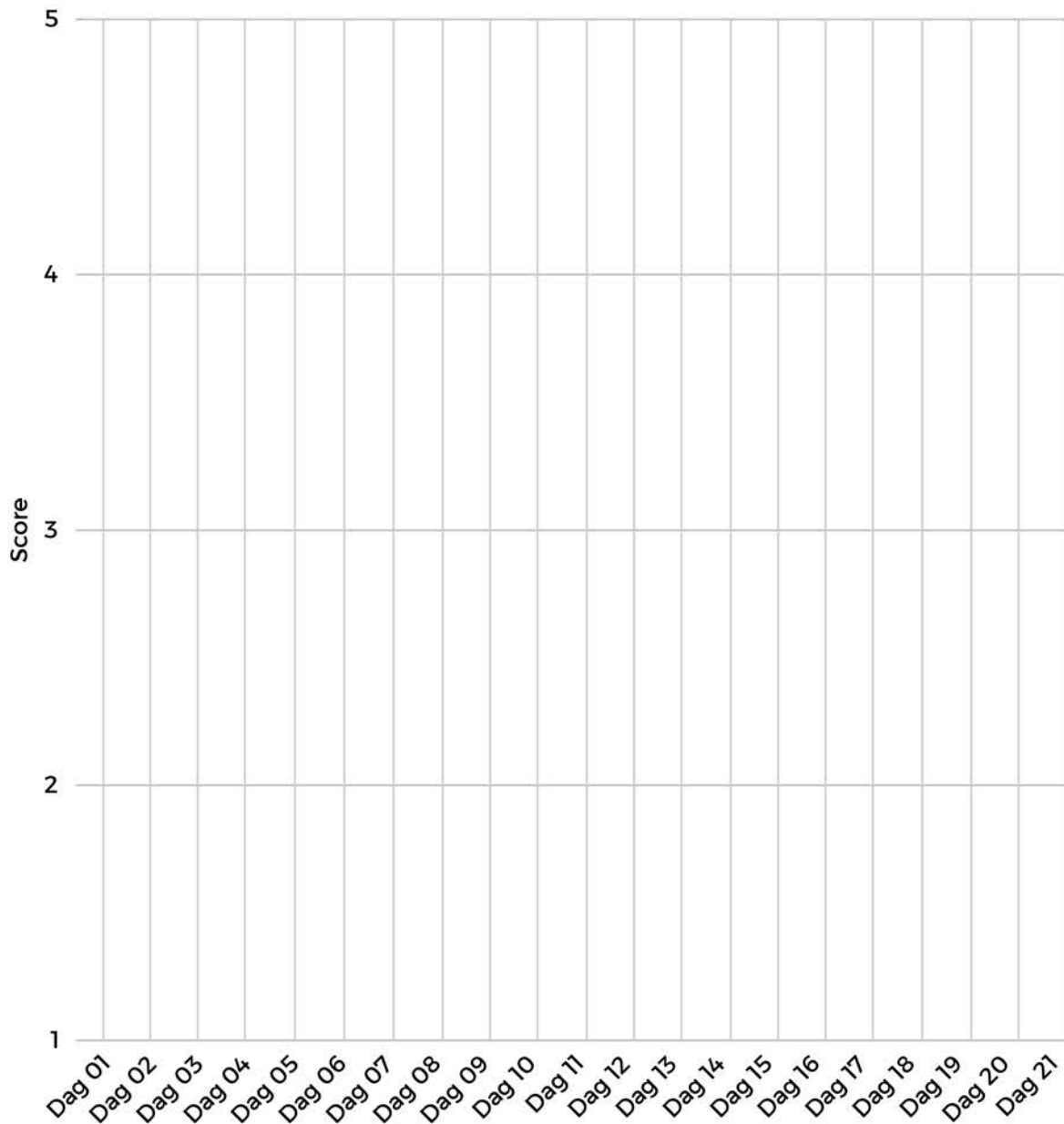


verbind de punten om zo je ervaring in beeld te brengen.

Deel 4: De Logistieke Audit
21-dagen monitor



Gasdruk
Ballon-factor

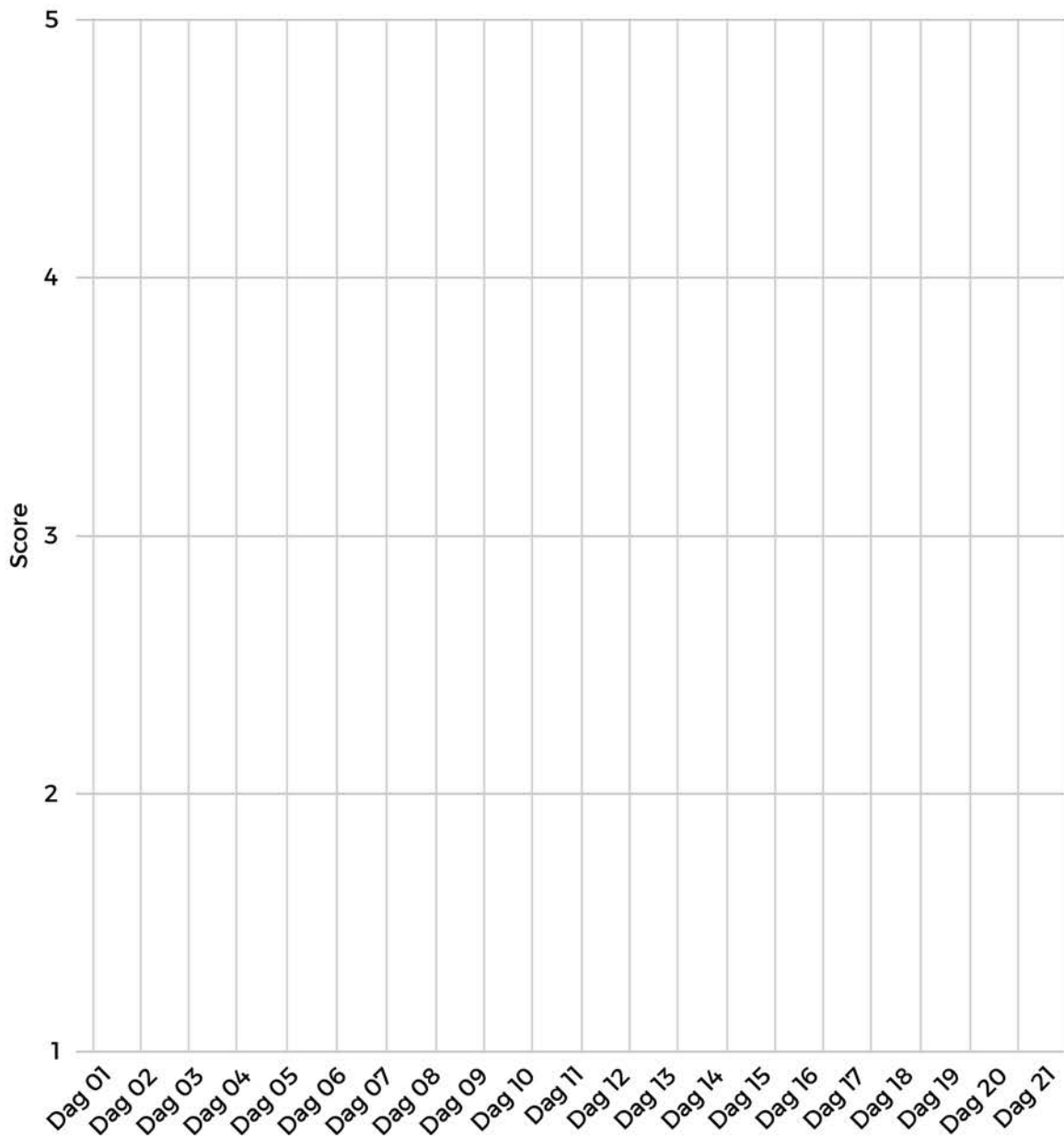


verbind de punten om zo je ervaring in beeld te brengen.

Deel 4: De Logistieke Audit 21-dagen monitor



Focus Mist-index

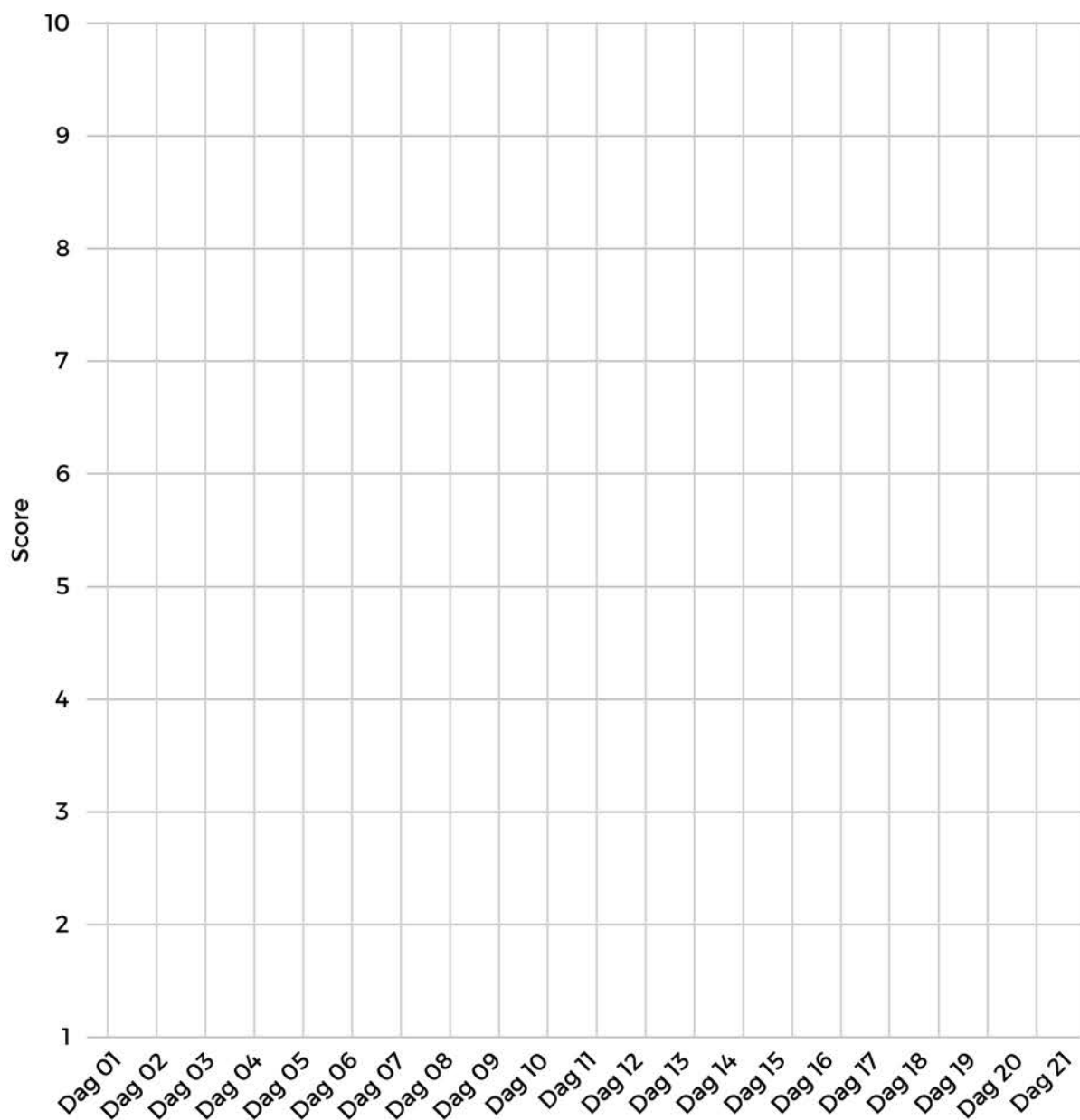


verbind de punten om zo je ervaring in beeld te brengen.



Stelsel-Koeling

Hoe fris en hersteld werd je vanochtend wakker?

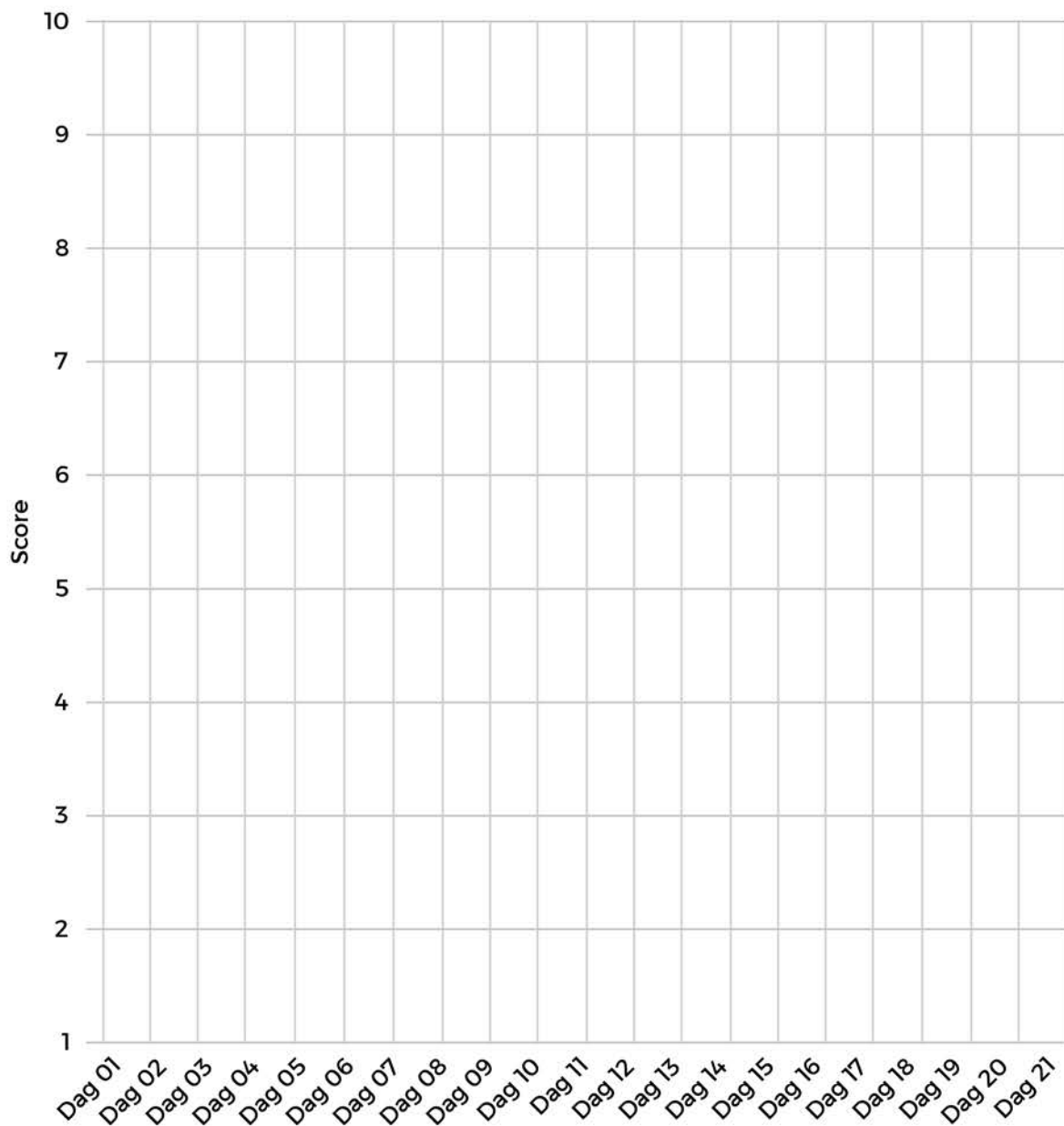


verbind de punten om zo je ervaring in beeld te brengen.



Energetisch Rendement

Hoe stabiel was je accu? (Geen suikerdips/ middagdip)



verbind de punten om zo je ervaring in beeld te brengen.

Deel 4: De Logistieke Audit 21-dagen monitor



DE LOGISTIEKE AUDIT | 21-DAGEN MONITOR

Instructie: Gebruik deze monitor om de komende 21 dagen (4 cel-generaties) de effectiviteit van je nieuwe Standard Operating Procedures (SOP's) te meten.

Turf het aantal actieve ontstekingsignalen buiten de darm:

KPI	Onrustige huid / rode vlekken / acné.	Stijve of pijnlijke gewrichten bij het opstaan.	Onverklaarbare jeuk of netelroos.	Gevoelige / opgezette klieren.
Dag 01				
Dag 02				
Dag 03				
Dag 04				
Dag 05				
Dag 06				
Dag 07				
Dag 08				
Dag 09				

Deel 4: De Logistieke Audit
21-dagen monitor



Dag 10				
Dag 11				
Dag 12				
Dag 13				
Dag 14				
Dag 15				
Dag 16				
Dag 17				
Dag 18				
Dag 19				
Dag 20				
Dag 21				



DE BESLISSINGS-MATRIX (NA 21 DAGEN)

Aan het einde van de 21 dagen maak je de balans op.

Dit is je strategische keuze:

SCENARIO A: Rendement Stijgt

- Resultaat: Bristol gaat naar 3-4, Ballon-factor daalt, Mist-index stijgt.
- Besluit: Jouw team reageert goed op de nieuwe SOP's. Blijf de huidige koers varen. Geen externe recherche nodig.

SCENARIO B: Stagnatie of 'Rode Cijfers'

- Resultaat: Na 21 dagen strikte naleving blijven de scores slecht (bijv. Bristol 1 of 6, Mist-index blijft laag).
- Besluit: Er is sprake van een verborgen saboteur (parasiet, schimmel of diepe intolerantie).
- Actie: Start Plan B (Forensische Audit) in de HUB. Schakel de recherche in voor een Microbioom- of Intolerantie-onderzoek.





Bijlagen



BIO-LOGISCHE OUTPUT AUDIT

LOGISTIEKE EINDCONTROLE

AUDIT TYPE	VISUEEL MODEL	LOGISTIEKE AUDIT	CEO ANALYSE & STRATEGISCH RISICO
TYPE 1		CODE ROOD Totale Stagnatie Harde, losse keutels (als noten).	Extreme vertraging. Afvalstoffen gisten en vervuilen de focus via interne her-vergiftiging .
TYPE 2		SUBOPTIMAAL Trage Doorstroom Worstvormig maar klontelig.	Systeem-vertraging door gebrekkige logistiek en chronisch vochttekort. Verhoogde druk op de keten.
TYPE 3		IN CONTROLE Acceptabel Worstvormig met barstjes.	Operationeel in orde, maar optimaliseer hydratatie en vezels voor een betere flow.
TYPE 4		TARGET NET HIGH PERFORMANCE Zachte, gladde worst of slang.	Goud-standaard: Optimale verwerking en afvoer. Maximale energie voor boardroom-besluiten.
TYPE 5		BLAUW Efficiency Verlies Zachte brokken, duidelijke randen.	Systeem onder lichte stress. Grondstoffen worden te snel afgevoerd; opname stagneert.
TYPE 6		STORINGSIGNAAL Operationele Chaos Pluitzige vlokken, papachtig.	Impact: Boardroom-mist . Acute intolerantie saboteert je scherpheid en energie.
TYPE 7		CRISIS Systeem Uitval Waterig, geen vaste delen.	Acute logistieke stopzetting. Verlies van vitale boardroom-stoffen. Direct ingrijpen vereist.

© 2026 MARISKA DE VRIES | DE CEO-METHODE

VOEDINGSMIDDELEN VOOR EEN BETER DARMMILIEU

Essentiele suikers zijn onmisbaar voor een goed darmmilieu. En hoewel suikers misschien wat gek klinkt, is deze vorm van koolhydraten (uit o.a. vezels) onmisbaar als volledige en volwaardige voedingsbodem voor de goede bacterien.

Van het volgende overzicht wil je dagelijks in ieder geval 5 verschillende glyconutriënten eten, zodat je aan het eind van de week ze allemaal hebt binnengekregen.

GLYCONUTRIËNT	VOEDINGSMIDDELEN
Cellulose	500 gram groente, 100-300 gram fruit.
Arabinogalactaan	Curcuma longa, zwarte bonen, bonen, kokosmeel, wortel, tomaat, peer.
Mannose	Medicinale paddenstoelen (shiitake, maitake), linzen, aloe vera sap, kool, broccoli, tomaten, bessen (zwarte, blauwe, rode, kruis- en veenbessen), perziken, appels, sinaasappels, ananas.
N-Acetyl-Galactosamine	Medicinale paddenstoelen (shiitake, maitake), agar-agar, kuzuwortel, nori, verse biologische bottenbouillon.

GLYCONUTRIËNT	VOEDINGSMIDDELEN
Galactose	Sperziebonen, snijbonen, geitenyoghurt, schapenyoghurt, broccoli, spruitjes, avocado, wortel, bloemkool, selderij, tomaat, prei, ui, pastinaak, pompoen, spinazie, biet, aubergine, hazelnoten, fenegriekzaad, gekiemde zaden, zwarte bessen, bosbessen, appel, pruim, abrikoos, banaan, mango, kiwi, peer, dadel, mandarijn, sinaasappel, boswellia.
Inuline	Artisjok (harten), asperge, prei, ui, knoflook, witlof, arrowroot, zoete aardappel, aardpeer, cichoreiwortel.
Lignanen	Peulvruchten, lijnzaad, hennepzaad, pompoenzaad, maanzaad, bessen, haverzemelen.
Pectine	Appel (met schil), pruim, kweepeer.
N-acetyl-neuraminezuur	(biologische) eieren, colostrum, wei-eiwit, rauwe melk.
Fucose	Zeekraal, lamsoren, kelp, zeewier, Japanse bruine algen, zeekraalzilt oceandesertfood 30 gram (100% gedroogde zeekraal), 40 gram salade du pecheur van Lima, medicinale paddenstoelen (shiitake, maitake, reishi, coriolus vesicolor), zaden.
Xylose	Erwten, aubergine, okra, volle hele granen (haver, quinoa, wilde rijst), broccoli, spinazie, sperziebonen, groene boon, kool, mais, guave, peren, bramen, frambozen, bessen, kelp, aloe vera, berkensap, zaden, psyllium.
Glucomannan	Resistent zetmeel uit koude gare biologische aardappelen met schil, linzen, linzenpasta, aardperen, of onrijpe banaan.
N-acetyl glucosamine	Garnalen, paddenstoelen, kreeft, chitine (garnalen en insecten).

VITAMINE AUDIT

KIES VOOR KWALITEIT: DE ACTIEVE STATUS

Mg

MAGNESIUM

DE ONTSPANNER

~~VERMIJD (INACTIEF):~~

KIES (ACTIEF): Oxide, Carbonaat (worden nauwelijks opgenomen door de darm).
Disglycinaat, Citraat, Malaat (hoge biologische beschikbaarheid).

VITAMINE B12

FOCUS & ENERGIE

B12

~~VERMIJD (INACTIEF):~~ Cyanocobalamine (synthetisch, moet eerst door de lever omgezet worden).

KIES (ACTIEF): Methyl-of Adenosylcobalamine (direct inzetbaar voor de cellen).

B6

VITAMINE B6

DE SCHAKELAAR

~~VERMIJD (INACTIEF):~~

KIES (ACTIEF): Pyridoxine HCl (kan bij hoge dosering stapeling/zenuw schade geven).
Pyridoxaal-5-fosfaat (P5P) (de veilige, actieve vorm).

FOLAAT / B11

METHYLATIE

B11

~~VERMIJD (INACTIEF):~~ Foliumzuur (Folic Acid) - synthetisch en vaak lastig om te zetten.

KIES (ACTIEF): Folaat (5-MTHF / Quatrefolic) (de natuurlijke, actieve vorm).



DE ZWARTE LIJST VAN SUIKER

DE BIOLOGISCHE AUDIT OP VERBORGEN SUIKERS OP HET ETIKET

GROEP

NAMEN OP HET ETIKET

De "-ose" Groep

Dextrose, Fructose, Glucose, Sacharose, Maltose, Lactose, Galactose, Sucrose, Isomaltulose.

De Siropen & Stropen

Glucosesiroop, Fructosestroop, Agavesiroop, Maisstroop (HFCS), Invert-suiker, Ahornstroop, Rijststroop, Moutstroop, Dadelstroop, Tarwestroop.

De Malt- groep

Maltodextrine (Extreem hoge GI van 105+), Gerstemout-extract, Dextrine, Ethylmaltol.

De 'Natuurlijke' Vallen

Vruchtensapconcentraat, Kokosbloesemsuiker, Honing, Dadelpuree, Appeldiksap, Karamel, Melasse, Druivensuiker, Rietsuiker, Basterdsuiker.

Verborgene Extracten

Rijstextract, Vruchtenextract, Johannesbroodpitmeel-siroop.

2026 MARISKA DE VRIES - DE CEO METHODE

