

# EET JE MOOI

Een beautydieet op basis van wetenschappelijk onderzoek



Supplementen slikken is één manier om extra 'mooi-maakvitamines' binnen te krijgen. Maar het kan ook anders.

Voedingsmiddelentechnoloog Inge de Munnik ontwikkelde Eet je Mooi, een beautydieet waarmee je binnen vier weken een zichtbaar mooiere huid krijgt.

**Inge:** "Het dieet draait om beautyfood, voedingsmiddelen die je van binnenuit mooier maken. Geen ingewikkelde dingen: alles wat je nodig hebt, is in de supermarkt verkrijgbaar. Het gaat erom de juiste combinaties

## "HOE MEER KLEUR JE EET, HOE BETER"

van voedingsmiddelen te maken. Kleur is in dit dieet belangrijk: hoe meer kleur je eet, hoe beter! Dat komt doordat gekleurde voedingsmiddelen veel caroteen bevatten, en juist die hebben een positief effect op je uiterlijk. Daarnaast is het belangrijk de goede vetten binnen te krijgen. En die worden vaak vergeten of overgeslagen, omdat we bang zijn dik te worden."

Het leuke van Eet je Mooi is dat je beslist geen hongergevoel hoeft te hebben: "Je moet dagelijks heel veel eten om alle voedingsstoffen binnen te krijgen, dus de zin in zoete en vette snacks verdwijnt vanzelf. Ook je figuur zal er zeker niet onder lijden: je komt niet boven de aanbevolen tweeduizend calorieën per dag."

Al na vier weken is het effect zichtbaar: de huid straalt en is rustiger, de aanmaak van collageen neemt toe en dus verminderen rimpeltjes. Niet alleen de kwaliteit van je huid verbetert, ook het haar krijgt een gezonde glans. En dat zijn geen loze beloftes: "Dit dieet is volledig gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Aan de hand van een literatuurstudie heb ik bekeken van welke voedingsmiddelen en ingrediënten wetenschappelijk is vastgesteld dat ze een bijdrage leveren aan een mooier uiterlijk. Al die claims zijn verwerkt in recepten waarmee je vier weken lekker en gevarieerd eet. Maar langer mag natuurlijk ook!"

Het boek *Eet je Mooi* is te bestellen via [www.eetjeemooi.nl](http://www.eetjeemooi.nl). Speciaal voor Libelle stelde Inge akvast een heerlijk weekmenu samen. Kijk op [www.libelle.nl](http://www.libelle.nl) en start vandaag nog!



## Heerlijk voor huid en haar

## WAT ZIT WAARIN?

<b>Vitamine A</b>	lever, vis, melk(producten), boter en margarine
<b>Vitamine B6</b>	vlees, vis, graanproducten en eieren
<b>Vitamine B12</b>	vlees, vis, zuivel en eieren
<b>Vitamine C</b>	groente, fruit en aardappelen
<b>Vitamine D</b>	vette vis, margarine, halvarine en bak- en braadproducten
<b>Vitamine E</b>	plantaardige oliën, noten, zaden, groente en fruit
<b>Vitamine K</b>	spinazie, broccoli en oliën
<b>Bètacaroteen</b>	donkergroene, oranje en gele soorten groente en fruit
<b>Lycopen</b>	tomaten en rode vruchten
<b>Probiotica</b>	zuivelproducten
<b>Omegavetzuren</b>	vette vis en plantaardige oliën
<b>Calcium</b>	melk, kaas, brood, groente en aardappelen