



SHOP


RECEPTEN

SHARE THE HAPPINESS!

Zoek

[HOME](#) / [ARTIKELS](#) / [HAPPY & HEALTHY](#) / [HET GEZONDHEIDSPASPOORT VAN PASCALE NAESSENS](#)

## HET GEZONDHEIDSPASPOORT VAN PASCALE NAESSENS

door  *Lauraue Berkeix* op 16/06/2018

SHARE THE HAPPINESS!



Elke week brengen wij het gezondheidspaspoort van een man of vrouw met een hoge Goed Gevoel-factor. Deze week is het de beurt aan Pascale Naessens (48), auteur van onder andere de kookboeken 'Puur Pascale', 'Puur eten', 'Puur genieten' en 'Puur & Lichter'.



*Dit vind je vast ook leuk!*



Het gezondheidspaspoort van Elke Clijsters



Het gezondheidspaspoort van Ellen Kegels



Het gezondheidspaspoort van Dagny Ros

### Hoe ziet je ochtendroutine eruit?

's Morgens geniet ik van een kom volle yoghurt met vers fruit en gemengde zaden. Ik drink ook altijd een kopje groene thee.'

### Heb je ooit een dieet gevolgd? Zo ja, het welke?

'Ik heb al zo goed als alle diëten gevolgd die er bestaan. Mijn conclusie? Ze werken allemaal, maar het effect is helaas van korte duur. Na een dieet is je lichaam helemaal ontregeld, waardoor je in een jojo-effect vervalt en je jammer genoeg dus snel weer bijkomt. Meestal zelfs meer dan daarvoor; je verdikt dus van diëten. Mijn tip: probeer nooit af te vallen met een dieet! Vermijd in de plaats industrieel bewerkte voeding en koop al je voeding vers. Kies voor volvette ingrediënten, zoals boter en volle yoghurt. Probeer (snelle) koolhydraten -zoals pasta, witte rijst, brood en aardappelen- ook te beperken.'

### Wat is je favoriete kookboek?

'Het boek dat ik momenteel aan het schrijven ben! Het heet 'Nog Eenvoudiger', en ik

beleef er veel plezier aan terwijl ik het maak.'

### **Wat staat er op het menu als je geen zin hebt om te koken, maar ook geen pak frieten wilt halen?**

'Op tien minuten tijd heb ik een heerlijke, gezonde maaltijd bereid. Ondertussen ben ik daar al op getraind. Ik zorg ervoor dat ik altijd verse groenten in mijn ijskast heb staan, waarmee ik een lekkere curry woksotel met linzen kan maken.'

### **Hoe ziet je bewegingsroutine eruit?**

'Ik probeer regelmatig een half uur tot een uur te wandelen.'

### **Hoe motiveer je jezelf om te sporten?**

'Mijn motivatie komt van binnenuit. Mijn lichaam verlangt er gewoon naar om te wandelen. Wanneer ik het niet doe, voel ik me niet goed in mijn vel.'

### **Hoe vaak ben je ziek?**

'Zelden. Ik ben zelfs in geen jaren nog ziek geweest - fingers crossed!'

### **Sta je open voor homeopathie en/of huis-, tuin- en keukenmiddeltjes?**

'Zeker! Ik sta open voor alles en ben heel nieuwsgierig. Maar ik ben wel kritisch!'

### **Slik je vitamines, supplementen of superfoods?'**

'Neen. Omdat ik heel gezond en gevarieerd eet, ben ik ervan overtuigd dat ik geen supplementen meer nodig heb.'

### **Wat is je ultieme gezondheidsgeheim?**

'Een goede liefde, verse en natuurlijke voeding, en voldoende beweging.'

SHARE THE HAPPINESS!



#### KEUZE VAN DE REDACTIE



#### **Overnight haarmasker**

[Ontdek meer](#)



#### **Transformator voor je teint**

[Ontdek meer](#)



#### **Eerste hulp bij puistjes**

[Ontdek meer](#)



#### **Tea Tree Olie**

[Ontdek meer](#)

#### Goed Gevoel

- Home
- Artikels
- Shop
- Recepten
- Challenges
- Checklists
- Zoeken

#### Over Goed Gevoel

- Abonneer je
- Contacteer ons
- Adverteren
- Privacybeleid
- Cookiebeleid
- Mijn privacyinstellingen

#### Volg ons

[View on Instagram](#)

