



Gezond leven
moeilijk?

Echt niet!

**Je routeplanner
naar een
gezonder leven**

Vitaliteitsstudio Van Son

Inhoud

03 Introductie

04 Mindset

06 Rust

08 Beweging

10 Voedingstoffen

16 Stappenplan



Gezondheid, we weten allemaal hoe belangrijk het is

Desondanks weten we vaak niet hoe, of lukt het niet om een gezonde levensstijl vol te houden.

Een gezond lichaam is een lichaam in balans. Een samenspel tussen je voeding, ontspanning, je omgeving, je fysieke gezondheid en je mentale gezondheid.

Met dit e-book geef ik je een stappenplan om je koers te bepalen en zelf aan het roer te gaan staan van een nieuwe ontdekkingsreis naar een voor jou passende en zo optimaal mogelijke gezondheid!



door Nathalie van Son

Succes!
♡

Vitaliteitsstudio Van Son
praktijk voor
orthomoleculaire
leefstijl- en voedingsadvies

www.vitaliteitsstudiovanson.nl

info@vitaliteitsstudiovanson.nl

*"Let food be thy medicine
and medicine be thy food"
- Hippocrates -*

Mindset



het werken aan je gezondheid begint met de juiste mindset. Immers, een betere gezondheid komt niet zomaar aangewaaid. Je zult er wel wat voor moeten doen en er voor gemotiveerd zijn. En daar stuiten we al op de eerste uitdaging; je brein. Want je brein is van nature ontzettend lui. Ik zal je even een stukje breinkennis geven.

Dat je brein lui is, klopt natuurlijk niet helemaal. Je brein is de hele dag druk bezig. Niet alleen overdag maar ook 's nachts. Maar, je brein is voornamelijk bezig met jou in leven te houden. Dat is de primaire taak. Het alleroudste gedeelte van ons brein (reptielenbrein) zorgt daarvoor. Het regelt onze primaire levensbehoefte, onze veiligheid en zorgt ervoor dat we kunnen vluchten of vechten wanneer nodig. Dus op het moment dat jij iets nieuws wilt leren (lees: nieuwe leefstijl en/of eetpatroon) vindt je brein dat knap lastig omdat dat niet in het dagelijks systeem zit van overleven en doet het dus liever niet. Je brein herkent dat nieuwe patroon ook niet in alle neurale verbindingen (synapsen) die je brein heeft. Maar zodra jij aan iets nieuws begint wordt er een verbinding aangemaakt. Een hele dunne weliswaar maar als je dit maar vaak genoeg blijft herhalen wordt de verbinding steeds dikker en steviger. Net zo lang totdat je brein het als "normaal" ziet en de verbinding blijvend is.

Niet wat je bent is wat je beperkt, maar wat je denkt dat je niet bent.

-Denis Waitley-

Nu vertel jij jezelf al maanden (zo niet jaren) dat je niets aan je gezondheid kunt doen want te druk/te moe/te duur/etc.... Dat zijn behoorlijk stevige verbindingen in je brein ondertussen! Als een verbinding niet gebruikt wordt, sterft deze af. Je zult deze verbinding dus moeten vervangen door de overtuiging dat het je gaat lukken. Blijf je teveel in de "ik kan niet....." mindset hangen dan zal deze verbinding nooit verdwijnen.

Ik zeg hiermee niet dat je geen "baaldag" mag hebben. In tegendeel! Wees niet te streng voor jezelf, geef er even aan toe en pak het de volgende dag weer op.

Werken aan je gezondheid is een proces voor de rest van je leven. Dan kan je er maar beter van genieten. Vervang om te beginnen eerst 'moeten' door 'willen'.

"Ik wil aan mijn gezondheid werken" klinkt een stuk fijner dan "ik moet aan mijn gezondheid werken", toch?

Zie het als een avontuur. Je leert nieuwe recepten, doet nieuwe kennis op, leert je lichaam beter kennen en gaat je langzaam aan beter voelen. Stap voor stap, net zo lang totdat het in je systeem zit (en in het systeem van je brein).



Rust

Je kunt wel heel gezond eten maar als je mate van rust en ontspanning niet voldoende is dan heeft al die gezonde voeding minder effect. Voldoende rust is dus cruciaal voor je gezondheid. Onder rust verstaan we ontspanning en slaap.

Ontspanning:

wanneer we stress hebben of een constante stroom van prikkels krijgen en nooit rust nemen dan staan we de hele tijd "aan". Als je niet ontspant dan blijft je lichaam in een fight/flight stand staan, ook wel chronische stress genaamd. Het erge is dat je dit vaak niet eens merkt. Dit heeft vergaande en vernietigende gevolgen voor je lichaam.

- Het ondermijnt je immuunsysteem
- Kan insulineresistentie en diabetes 2 veroorzaken
- Verhoogt het risico op hart- en vaatziekten
- Verstoord je hormoonhuishouding
- Veroorzaakt depressie en/of een hoge bloeddruk
- Zorgt voor fysieke en mentale uitputting
- En nog veel veel meer



Slaap:

Ook te weinig slaap zorgt voor veel fysieke en mentale klachten omdat je lichaam niet de kans krijgt zich te herstellen.

Een goede nachtrust begint al in de ochtend. Zodra je wakker wordt gaat je cortisol omhoog en je melatonine omlaag. Dit proces kan je een handje helpen door gelijk je gordijnen open te gooien en veel daglicht binnen te krijgen. Beweeg ruim voldoende op de dag, dit bevordert een diepe slaap. Doe dit het liefst buiten en bij voorkeur tussen 11 en 15u, dan profiteren we het meest van de zonkracht en krijgen we vitamineD binnen.

In de loop van de dag moet je melatonine spiegel weer langzaam aan gaan stijgen en je cortisol moet gaan dalen. Als we stress hebben en tot 's avonds laat druk bezig zijn (werk, tv, telefoon, laptop) verstoort dat proces.

- Zorg dat je hersenen tijdig het signaal krijgen dat het bedtijd is.
- Sluit de gordijnen, dim de lichten
- Zorg voor rust in huis
- Eet een paar uur voor het slapen niets zodat ook je spijsvertering in ruststand kan gaan
- Zorg voor een vast ritme van naar bed gaan en opstaan.

Zo krijgen je hersenen op tijd het bedtijd signaal en gaan ze melatonine aanmaken.



Beweging

We bewegen veel minder dan we denken. Iemand met een zittend beroep komt vaak niet verder dan 2000 stappen per dag, terwijl het advies toch ongeveer 10.000 stappen per dag is. Mensen met een zittend beroep zouden er dan ook goed aan doen om elk uur even te bewegen.

Beweging heeft meerdere gezondheidsvoordelen:

- ontspanning
- helpt tegen stress en somberheid
- betere slaap
- goed voor het functioneren van het brein
- helpt de spijsvertering
- sterkere spieren en botten
- helpt overgewicht te voorkomen
- goed voor je bloeddruk en cholesterol
- zorgt voor een betere stofwisseling zodat de werking van insuline niet verstoord raakt

Zorg er altijd voor dat wanneer je bijv. gaat wandelen, tuinieren of fietsen, je minstens 20 minuten aan een stuk beweegt en dat je hartslag verhoogd is. Dusdanig dat praten nog wel gaat maar iets lastiger is. Dan pas benut je optimaal de voordelen van het bewegen.





Tips om meer te bewegen

- neem vaker de trap i.p.v. de lift. Moet je teveel verdiepingen? Doe dan het eerste deel met de trap en de rest met de lift
- laat wat vaker de auto staan en ga lopen of pak de fiets
- loop elke dag een rondje in de pauze. Dan pak je ook gelijk zonlicht mee
- zoek een sport die je leuk vindt en bij je past. Niets zo demotiverend als sporten tegen je zin in
- begin rustig en verwacht niet gelijk resultaat. Met elke keer dat je sport, boek je resultaat, het is alleen pas na langere tijd zichtbaar. Verwacht niet na 1 week een marathon te kunnen lopen...
- heb je fysieke klachten waardoor het sporten lastig is? Informeer dan bij een fysiotherapeut, vaak kan je daar onder begeleiding sporten
- kijk of je een vaste dag of een vast moment kunt uitkiezen om te sporten
- vraag iemand om met je mee te gaan. Het is gezellig en het werkt motiverend



De noodzakelijke voedingsstoffen

Je lichaam heeft brandstoffen, bouwstoffen en hulpstoffen nodig. Brandstoffen voor energie en bouwen en hulpstoffen voor het onderhoud van je lichaam en het aanmaken van nieuw weefsel.

Je dagelijkse voeding moet bestaan uit de volgende belangrijke componenten:

- eiwitten
- koolhydraten
- vetten
- vezels

Daarnaast is het belangrijk dat je voldoende water drinkt per dag; 1,5 a 2l water.

Je voeding kan of de meest veilige en krachtige vorm van medicatie zijn, of de langzaamste vorm van vergiftiging

- Ann Wigmore, natuurgeneeskundige -





Koolhydraten

Ook wel suikers genoemd. Dit is vooral nodig voor energie

Je hebt enkelvoudige en meervoudige koolhydraten. Het is belangrijk om het verschil tussen deze twee te kennen. Enkelvoudige koolhydraten worden snel in het bloed opgenomen waardoor ook de suikerspiegel snel stijgt. Bevatten meestal geen gezonde voedingsstoffen. Meervoudige koolhydraten worden veel langzamer in het bloed opgenomen. Hierdoor geven deze koolhydraten een beter verzadigd gevoel. Deze type voeding heeft een laag glycemische waarde.

In welke voeding zitten veel koolhydraten?

- Enkelvoudige: frisdranken, vruchtensappen uit pak, energiedrankjes, koek, snoep, taart, zuiveldrank, chips, alcoholische dranken, snacks, ontbijtgranen, sauzen, witbrood, pasta, rijst, noedels, tortilla's, etc
- Meervoudige: volkoren granen en -graanproducten, peulvruchten, quinoa, groenten, fruit, zaden en pitten etc

Vetten

Vetten zijn nodig voor o.a. je spijsvertering, dient als smeermiddel voor je gewrichten, helpt bij het opnemen van vetoplosbare vitamines en is belangrijk voor het immuunsysteem, het zenuwstelsel en de aanmaak van hormonen. Daarnaast verlagen (onverzadigde) vetten het LDL -cholesterol in het bloed.

Je hebt verzadigde en onverzadigde (gezonde) vetten. De verzadigde vetten (zit voornamelijk in dierlijke producten maar ook in sauzen, koek, chocolade, margarine in een wikkel. Deze moet je zo veel mogelijk mijden want ze kunnen op den duur de kans op hart- en vaatziekten vergroten.

Onverzadigde vetten zitten vooral in plantaardige olie (zoals olijf- en kokosolie), vloeibare bak- en braadproducten, noten, pitten, zaden, avocado, vette vis



Vezels



Vezels zorgen voor een betere en regelmatige stoelgang, een verzadigd gevoel, zorgen dat je darmen in beweging blijven en schrobben als het ware je darmen schoon. Ook zorgt het voor een toename van de juiste bacteriën in je darmen.

Vezels zitten in: tarwe- en haverzemelen, groenten (knollen, wortels, broccoli bevatten heel veel vezels!), fruit, volkorengranen, noten, zaden, bonen, linzen en erwten. Aangeraden wordt om gemiddeld 40 gram vezels per dag te eten.

Om een goed beeld te krijgen van hoeveel 40 gram nu is:

- in 1 volkoren boterham zit ongeveer 2,5 gram vezels
- in 100 gram andijvie zit 3,3 gram vezels
- in 100 gram artisjok zit 5,7 gram vezels
- in 100 gram gekookte peulvruchten zit ca. 8 gram vezels (witten bonen, kikkererwten, linzen etc)

De Gezondheidsraad adviseert daarom ook om per dag gemiddeld zo'n 350 gram groente en peulvruchten te eten.

Water



Wist je dat het menselijk lichaam uit 55 a 65% vocht bestaat? En je hersenen uit maar liefst 80%?

Een hoop processen in je lichaam zijn afhankelijk van water/vocht. Het houdt ons lichaam op temperatuur, zorgt in combinatie met vezels voor een vol gevoel, reinigt (o.a. de nieren), helpt bij de vertering, opname en transport van voedingsstoffen, vormt de basis voor je bloed en bloedvolume, houdt je huid gehydrateerd, voert afvalstoffen af en ga zo maar door.

Wanneer je onvoldoende water drinkt merk je dat als eerste aan je hersenen. Je krijgt hoofdpijn, concentratieproblemen, wordt moe, krijgt last van hersenmist.

Wanneer afvalstoffen in je lichaam niet afgevoerd kunnen worden omdat je te weinig water drinkt, gaan ze ophopen. Dit zorgt voor ontstekingen in het lichaam en krijg je nierklachten of, in het ergste geval, functioneren ze niet goed meer waardoor je lichaam langzaam aan vergiftigd wordt.

Drink daarom voldoende water! Vindt je het lastig om zoveel water te drinken of vergeet je het steeds? Drink dan gewoon een paar keer per dag minimaal 2 glazen achter elkaar. Dit noemen we 'bulkdrinken'.

Stappenplan

Stap voor stap aan je gezondheid werken, werkt het beste. Je kunt alles wat ik net verteld heb in een keer willen aanpakken maar de meeste mensen houden dat niet lang vol. Niet omdat je het niet zou willen maar simpelweg omdat je brein tijd nodig heeft om de oude patronen te vervangen door nieuwe patronen (blz 4, mindset).

Begin dus klein. Bedenk voor jezelf waar je het eerste aan wilt werken. Als dat voeding of bewegen is, bepaal dan voor jezelf wat je specifiek aan wilt pakken. Voeding of bewegen is namelijk te breed.

Voorbeelden:

- ik ga elke dag starten met 2 glazen water
- ik zorg bij elke maaltijd voor iets van groente
- ik ga elke dag iets van extra eiwitten aan mijn voeding toevoegen
- ik neem elke dag de trap ipv de lift
- ik ga lopend naar mijn werk
- ik zet dagelijks maar 2000 stappen, ik wil nu dagelijks 4000

Houd het vervolgens 2 weken vol en start dan met het toevoegen van een volgende stap. Voelt het nog niet goed? Wacht dan gewoon nog 1 a 2 weken en zet dan het volgende stapje. Zo bouw je je stappenplan steeds verder uit.

Schrijf voor jezelf op wanneer je welke stap wilt zetten en beschrijf ook hoe je dat wilt doen.

Voorbeeld:

- ik zorg bij elke maaltijd voor iets van groente. Daarvoor moet ik in huis halen: diepvriesboerenkool (voor in de smoothie), babyspinazie, avocado, kip, zalm, radijsjes, tomaatjes, linzen, rode kool (voor salade, avondeten of op brood).
- ik zet dagelijks maar 2000 stappen, ik wil nu dagelijks 4000 stappen. Ik ga dus elke dag na de lunch even een rondje lopen.

Evalueer aan het einde van de week hoe de week gegaan is. Wat ging er goed, wat kan aangepast worden, wat zijn je voornemens voor volgende week?

Zo kan je bijtijds bijsturen en voorkom je dat je vroegtijdig de handdoek in de ring gooit omdat het je teveel wordt. Het is namelijk helemaal niet erg om tot de conclusie te komen dat de extra stap die je had gezet, eigenlijk te snel was. Laat het dan een week voor wat het is en ga door met de stappen die wel lukten.

Op de volgende pagina's staan dagboekjes die je kunt gebruiken om te plannen en te evalueren.

1. Kies telkens 1 onderdeel uit dit magazine (slaap, voeding, ontspanning, beweging)
2. Omschrijf gedetailleerd wat je gaat aanpakken en hoe. Kies niet te groot!
3. Noteer eventueel wat je daarvoor moet regelen of in huis moet halen
4. Evalueer aan het einde van de week wat goed ging en wat anders zou kunnen.

stappen van deze week:



Plan van aanpak

Evaluatie

stappen van deze week:



Plan van aanpak

Evaluatie

stappen van deze week:



Plan van aanpak

Evaluatie

stappen van deze week:



Plan van aanpak

Evaluatie

stappen van deze week:



Plan van aanpak

Evaluatie

stappen van deze week:



Plan van aanpak

Evaluatie

Tips:

- leg de mensen om je heen uit waar je mee bezig bent zodat ze je kunnen supporten. Daarmee verklein je de kans op terugval.
- Maak op tijd een boodschappenlijstje voor de nieuwe week.
- Probeer zoveel mogelijk voor te bereiden. Terwijl je het avondeten klaar maakt kan je gelijk je ontbijt/lunch voor de volgende dag voorbereiden. Je staat toch al in de keuken!
- Gebruik de restjes van het avondeten van de vorige avond als lunch of doe de groente in een smoothie de volgende dag! Doe slim boodschappen zodat je de groente voor meerdere gerechten kunt gebruiken.
- Maak er een gewoonte van om ook groente in je ontbijt en lunch te verwerken. Denk aan een omelet, smoothie met groente en fruit, eiermuffin met spinazie, vers gemaakte groentesoep etc.

The background of the entire page is a collage of sliced kiwi and cucumber. The kiwi slices are arranged in a circular pattern, showing their characteristic green flesh, black seeds, and white core. The cucumber slices are interspersed among the kiwi, showing their light green color and dark green skin. The overall effect is a fresh, healthy, and natural aesthetic.

Ik hoop dat ik je met dit e-book een beetje een idee heb kunnen geven van hoe je zelf aan je gezondheid kunt werken.

Uiteraard is er nog veel meer en veel uitgebreider over gezondheid te vertellen. Ik kan er uren over praten. Maar dit is vooral bedoeld als duwtje in de rug om te gaan starten met een gezondere levensstijl.

Heb je bepaalde (lichamelijke) klachten en wil je die gaan aanpakken? Neem dan gerust contact met me op of stuur een mailtje naar:
info@vitaliteitsstudiovanson.nl voor het maken van een afspraak!

Binnenkort kan je in mijn webshop ook e-books en publicaties vinden over o.a. ontstekingsremmende voeding, insulineresistentie, gewrichtsklachten, en hoe je meer groente kunt eten. Houdt mijn instagram of website dus goed in de gaten!

www.vitaliteitsstudiovanson.nl



Disclaimer:
Materiaal uit deze uitgave mag alleen gebruikt worden voor eigen gebruik en niet-commerciële doeleinden. Dit e-book is informatief en dient enkel als leidraad en niet als middel om klachten te verhelpen. Derhalve is Vitaliteitsstudio Van Son niet verantwoordelijk voor medische keuzes die gebruiker op basis van dit e-book maakt.