

quickstart gids



Een gratis voorproefje van:

Van Vatbaar Naar
WEERBAAR

praktische gids om je immuunsysteem te versterken

Waarom een goede weerstand meer is dan alleen een extra sinasappel

Vat je makkelijk een verkoudheid? Dan denk je misschien: "Ik moet wat extra vitamine C nemen." Maar je immuunsysteem is complexer dan dat. Je weerstand wordt dagelijks beïnvloed door je voeding, slaap, stress, beweging en meer. Vaak merk je pas dat iets niet klopt als je ziek wordt, maar je lichaam geeft al veel eerder signalen.

Het goede nieuws? Met een paar gerichte aanpassingen kun je je immuunsysteem al binnen een week merkbaar ondersteunen.

Deze quick start gids geeft je:

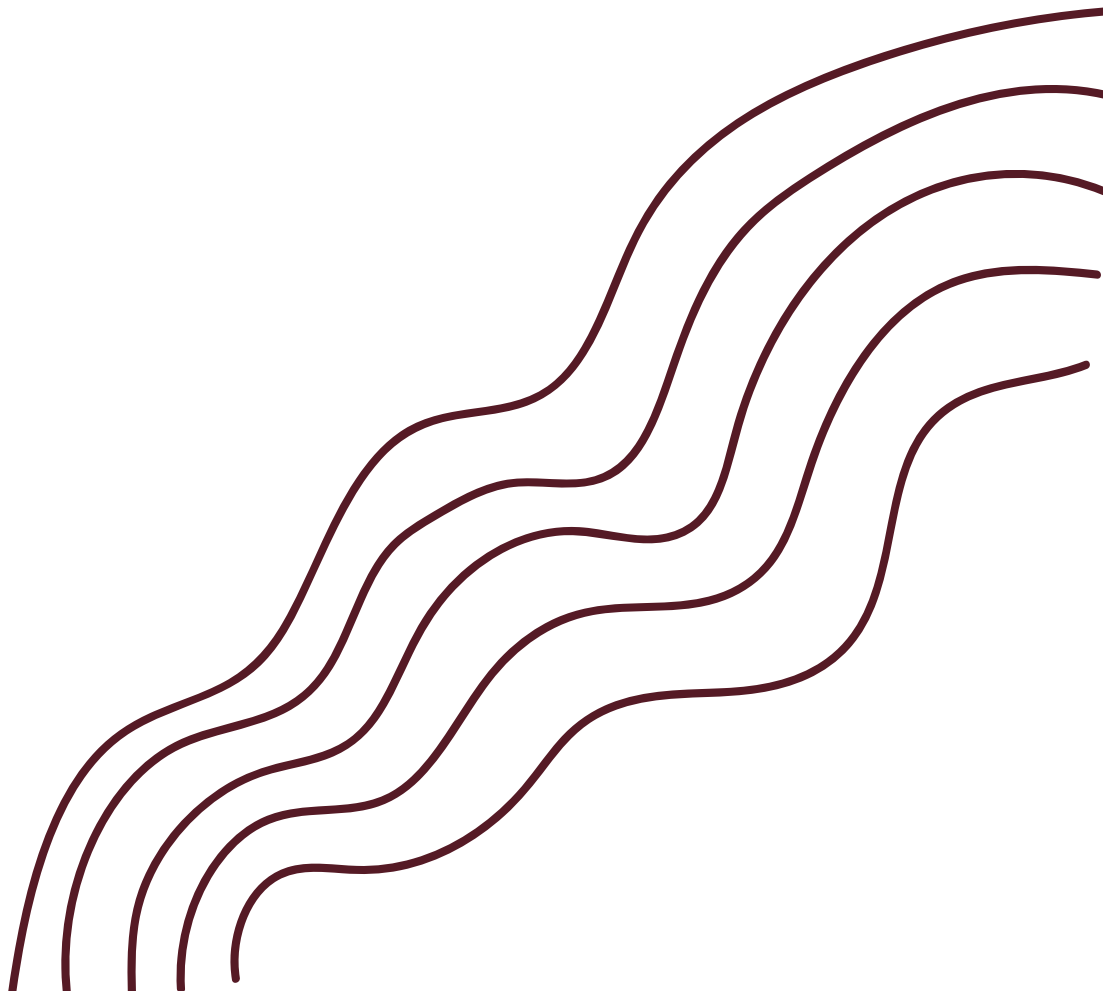
- Inzicht in de 5 belangrijkste weerstandsverstoorders
- Een persoonlijke weerstandcheck
- Een 7-daagse kickstart challenge
- 3 krachtige recepten om meteen mee te starten

Klaar om van vatbaar naar weerbaar te gaan? Laten we beginnen!

Succes!

Hoofstuk 1

de 5 grootste weerstand verstoorers



1. Stress - De Stille Saboteur

****Wat doet het?****

Bij langdurige stress maakt je lichaam continu het stresshormoon cortisol aan. Je immuunsysteem staat hierdoor altijd "aan", wat leidt tot een sluimerende ontsteking in je lichaam.

****Herken je dit?****

- Vaak moe, zelfs na een nacht slapen
- Sneller geïrriteerd of emotioneel
- Moeilijk ontspannen of afschakelen
- Meer behoefte aan koffie, suiker of alcohol

****Wat kun je doen?****

- Neem dagelijks 10 minuten voor jezelf (wandeling, muziek, meditatie)
- Oefen 2 minuten ademhaling: adem 4 tellen in, 6 tellen uit
- Plan wekelijks iets creatiefs of ontspannends in





2. Slaaptekort - Je Nachtwacht Uitgeschakeld

****Wat doet het?****

Tijdens je slaap herstelt je immuunsysteem en komt het in balans. Te weinig slaap verstoort dit proces, waardoor je afweercellen ontregeld raken en je vatbaarder wordt voor infecties.

****Herken je dit?****

- Minder dan 7 uur slaap per nacht
- 's Ochtends al moe wakker worden
- Moeilijk in slaap vallen of doorslapen
- Overdag weinig energie

****Wat kun je doen?****

- Streef naar 7-9 uur slaap, met vaste bedtijden
- Zet schermen 1 uur voor bedtijd uit
- Houd je slaapkamer koel (16-18°C)
- Vermijd cafeïne na 14:00 uur



3. Ongezonde Voeding - Verkeerde Brandstof

****Wat doet het?***

Te veel suiker, transvetten en bewerkte voeding geven je lichaam ontstekingsignalen. Te weinig groente, fruit en gezonde vetten betekent te weinig bescherming.

****Herken je dit?***

- Veel pakjes, zakjes en kant-en-klaar voedsel
- Weinig variatie in groente (steeds sla, tomaat, komkommer)
- Minder dan 2 stuks fruit per dag
- Regelmatig suikerpieken en energiedips

****Wat kun je doen?***

- Eet dagelijks 300-400 gram groente (varieer!)
- Kies voor 2 stuks fruit per dag
- Vervang bewerkte snacks door noten, fruit of rauwkost
- Voeg wekelijks 1-2 keer vette vis toe (zalm, makreel, haring)

4. Te Weinig Beweging - Stilstand is Achteruitgang

****Wat doet het?***

Bij weinig beweging vertraagt de doorbloeding en worden immuuncellen minder goed verspreid door je lichaam. Bovendien stimuleert beweging ontstekingsremmende stoffen. Bij een zittende leefstijl ontbreekt dit.

****Herken je dit?***

- Zittend beroep, weinig beweging overdag
- Minder dan 30 minuten per dag actief bewegen
- Vaak moe en stijf
- Weinig energie

****Wat kun je doen?***

- Beweeg dagelijks 30 minuten matig intensief (wandelen, fietsen)
- Sta elk uur even op bij een zittend beroep
- Kies de trap in plaats van de lift
- Combineer met 2-3x per week krachttraining





5. Overgewicht - Meer Dan Alleen Kilo's

****Wat doet het?****

Vooral buikvet is actief en geeft ontstekingsignalen af. Je immuunsysteem staat hierdoor continu "aan", ook al is er geen infectie. Dit verzwakt je weerstand op de lange termijn.

****Herken je dit?****

- Overgewicht, vooral rond de buik
- Hoge bloeddruk of verhoogde bloedsuiker
- Vaak moe en weinig energie
- Moeite met afvallen

****Wat kun je doen?****

- Focus op hele, onbewerkte voeding
- Beperk snelle suikers en witmeelproducten
- Beweeg regelmatig (zie punt 4)
- Eet niet meer dan 4 keer per dag (stabiliseert bloedsuiker)

Hoofstuk 2

Weerstand check en 7 daagse challenge



Jouw Persoonlijke Weerstandcheck

Vink aan wat op jou van toepassing is:

Voeding

- ☐ Ik eet minder dan 2 stuks fruit per dag
- ☐ Ik eet minder dan 300 gram groente per dag
- ☐ Ik eet regelmatig bewerkte voeding (pakjes/zakjes)
- ☐ Ik drink weinig water (minder dan 1,5 liter)

Beweging & Slaap

- ☐ Ik beweeg minder dan 30 minuten per dag
- ☐ Ik slaap minder dan 7 uur per nacht
- ☐ Ik word vaak moe wakker
- ☐ Ik heb een zittend beroep en sta weinig op

Stress & Energie

- ☐ Ik voel me vaak gestrest of opgejaagd
- ☐ Ik neem zelden tijd voor ontspanning
- ☐ Ik ben vaak moe, ook na een goede nacht
- ☐ Ik kan moeilijk ontspannen of afschakelen

Gezondheid

- ☐ Ik word snel(ler) ziek
- ☐ Ik heb overgewicht (vooral buikvet)
- ☐ Herstel van ziekte of inspanning duurt lang
- ☐ Ik heb regelmatig ontsteking gerelateerde klachten

Jouw score:

- **0-3 vinkjes:** Je doet het goed! Gebruik deze gids voor optimalisatie
- **4-7 vinkjes:** Er is ruimte voor verbetering – de 7-daagse challenge is perfect voor jou
- **8+ vinkjes:** Je immuunsysteem kan wel wat extra liefde gebruiken – start vandaag nog!



7-Daagse Kickstart Challenge

Elke dag één kleine stap naar een sterker immuunsysteem. Kies de tips die bij jou passen en bouw ze op.

Dag 1: Hydratatie & Voeding

****Focus:**** Geef je lichaam de juiste brandstof

- ☐ Drink vandaag 2 liter water (zet 's ochtends een fles klaar)
- ☐ Eet minimaal 2 stuks fruit
- ☐ Voeg bij elke maaltijd groente toe
- ☐ Vervang 1 ongezonde snack door noten of fruit

Bonus: Maak de Power Havermout (recept verderop) voor een voedzaam ontbijt

Dag 2: Beweging

****Focus:**** Zet je circulatie aan

- ☐ Wandel 30 minuten (buiten in daglicht!)
- ☐ Sta elk uur 5 minuten op (zet een timer)
- ☐ Neem de trap in plaats van de lift
- ☐ Doe 10 squats of 10 push-ups (aangepast mag!)

Tip: Beweging hoeft niet zwaar te zijn. Een stevige wandeling doet wonderen!

Dag 3: Slaap & Herstel

****Focus:**** Optimaliseer je nachtrust

- ☐ Ga vanavond 30 minuten eerder naar bed
- ☐ Zet alle schermen 1 uur voor bedtijd uit
- ☐ Maak je slaapkamer koel (16-18°C)
- ☐ Vermijd cafeïne na 14:00 uur

Slaaptip: Creëer een vast slaapritme - ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed

Dag 4: Stress Management

****Focus:**** Geef je lichaam rust

- ☐ Oefen 2x vandaag: adem 4 tellen in, 6 tellen uit (2 minuten)
- ☐ Plan 15 minuten "me-time" (lezen, muziek, wandelen)
- ☐ Doe iets wat je blij maakt (bel een vriend, dans, teken)
- ☐ Schrijf 3 dingen op waar je dankbaar voor bent

Reminder: Stress is niet wat er gebeurt, maar hoe je erop reageert

Dag 5: Ontstekingsremmende Voeding

****Focus:**** Voed je immuunsysteem

- ☐ Eet vandaag vette vis (zalm, makreel, haring)
- ☐ Voeg kurkuma of gember toe aan je maaltijd
- ☐ Snack op walnoten (rijk aan omega-3)
- ☐ Drink groene thee in plaats van koffie

Maak vandaag: Energy Bites (recept verderop) - perfect voor een gezonde snack

Dag 6: Darmgezondheid

****Focus:**** 70% van je immuunsysteem zit in je darmen

- ☐ Eet gefermenteerde voeding (yoghurt, kefir, zuurkool)
- ☐ Voeg vezelrijke voeding toe (volkoren, peulvruchten, groente)
- ☐ Vermijd suiker en alcohol (deze verstoren je darmflora)
- ☐ Drink veel water (helpt bij spijsvertering)

Probeer vandaag: Hummus met Rauwkost (recept verderop)

Dag 7: Reflectie & Integratie

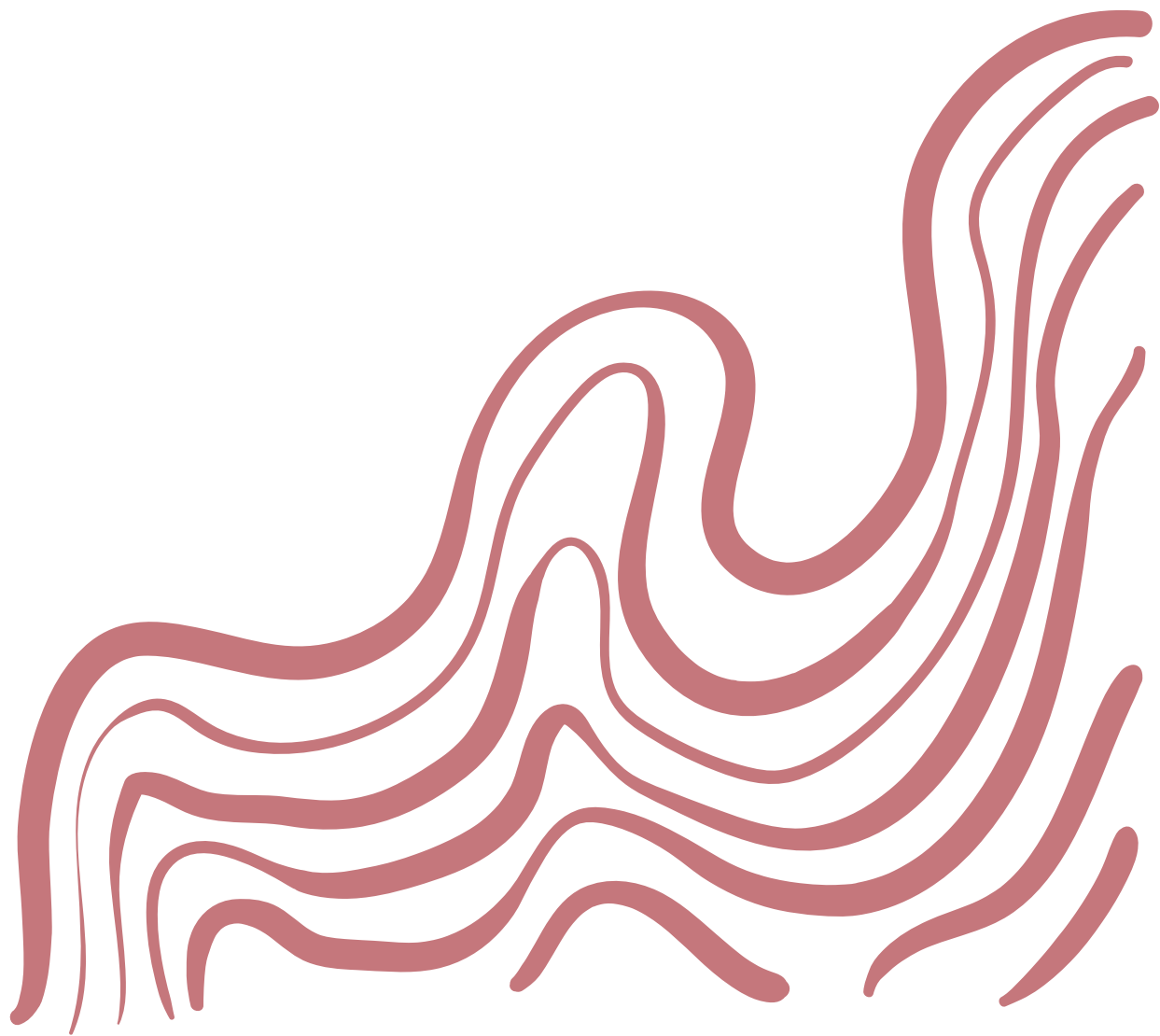
****Focus:**** Wat blijft, wat gaat?

- ☐ Herlees je weerstandcheck, wat is er veranderd?
- ☐ Kies 3 gewoontes die je gaat vasthouden
- ☐ Plan deze gewoontes in je agenda
- ☐ Vier je vooruitgang! (Ja, echt - positieve bekrachtiging werkt)

Belangrijke vraag: Wat heeft deze week het meeste verschil gemaakt voor jou?

Hoofstuk 3

Krachtige recepten om mee te starten



2 Krachtige recepten om mee te starten

1. Power Havermout met Bessen & Zaden

Waarom goed voor je weerstand: Rijk aan antioxidanten, omega-3 en vezels. Start je dag met ontstekingsremmende voeding.

Ingrediënten (1 portie):

- 40 g havermout
- 200 ml (plantaardige) melk
- 1 el chiazaad
- 1 el gebroken lijnzaad
- 1 el rauwe cacao
- Snuf kaneel
- 50 g bessen (vers of diepvries)
- 1 kiwi, in blokjes
- 20 g amandelen, grof gehakt
- 1 el hennepzaad

Bereiding:

1. Kook de havermout met de melk tot een romige pap
2. Roer de cacao, chiazaad, lijnzaad en kaneel erdoor
3. Schep in een kom en top met bessen, kiwi, amandelen en hennepzaad

Tijdsbesparing: Maak overnight oats door de havermout 's avonds te mengen met yoghurt en chiazaad. 's Ochtends alleen de toppings toevoegen!



2. Energy Bites

Waarom goed voor je weerstand: Pure energie zonder suikerpiek, vol met gezonde vetten, vezels en antioxidanten.

Ingrediënten (voor ±12 balletjes):

- 150 g zachte dadels (ontpit)
- 60 g amandelen, pecannoten of walnoten
- 2 el pure cacaopoeder (80%+)
- 1 el chiazaad (kort geweekt met 1 el water)
- 1 el pompoenpitten
- 2 el kokosrasp + extra om te rollen
- 1 el kokosolie (gesmolten)
- Snufje zeezout

Bereiding:

1. Mix alle ingrediënten in een foodprocessor tot een plakkerig deeg
2. Draai er kleine balletjes van
3. Rol door extra kokosrasp of cacaopoeder
4. Zet 30 minuten in de koelkast

Bewaren: Tot 1 week in de koelkast, of vries in voor later!

En Nu? Van Quick Start naar Duurzame Weerstand

Je hebt nu een week gewerkt aan je immuunsysteem. Misschien voel je je al energieker, slaap je beter, of merk je dat kleine veranderingen best vol te houden zijn.

Maar dit is pas het begin.

Wat je in deze quick start hebt geleerd:

- ✓ De 5 belangrijkste weerstandsverstoorders
- ✓ Praktische tips om ze aan te pakken
- ✓ 2 voedzame recepten
- ✓ Een 7-daagse kickstart

Wat je NIET hebt geleerd (maar wat WEL in het volledige e-book staat):

Diepgaande kennis:

- Hoe je immuunsysteem precies werkt (aangeboren vs. verworven afweer)
- De rol van fagocyten, macrofagen en signaalstoffen
- Hoe hormonen als leptine en adiponectine je weerstand beïnvloeden

De overige 3 verstoorders:

- Chronische infecties en hoe ze je immuunsysteem belasten
- Omgevingsfactoren (toxines, luchtvervuiling, chemicaliën)
- Veroudering en hoe je dit proces kunt vertragen

Nog veel meer praktische tools:

- 9 ontstekingsremmende recepten (ontbijt, lunch, diner, snacks)
- Complete supplementengids met aanbevolen doseringen en beste vormen
- Inzichtelijke schema's voor leptine/adiponectine balans
- Gedetailleerde zelfchecks met schrijfopdrachten
- Vervangingslijsten voor ongezonde voeding
- Slaaptracker en stresscheck

Waarom het volledige e-book de investering van 7,95 waard is:

Dit is geen quick fix, maar een complete gids om structureel te werken aan je weerstand.

Met:

- Wetenschappelijke onderbouwing in begrijpelijke taal
- Praktische opdrachten om écht aan de slag te gaan
- Recepten voor elke dag van de week
- Een supplementengids zodat je weet wat je wel en niet nodig hebt

Een sterker immuunsysteem begint bij kleine stappen, maar blijft staan door kennis en consistentie.

Klaar voor de Volgende Stap?

👉 Bestel de complete gids "Van Vatbaar Naar Weerbaar" voor maar 7,95 en krijg:

- Het volledige werkboek (40 pagina's)
- 8 complete hoofdstukken met theorie én praktijk
- 9 recepten voor ontbijt, lunch, diner en snacks
- Complete supplementengids
- Alle schrijfoopdrachten en zelfchecks

→ Bestel nu via www.vitaliteitsstudiovanson.nl/shop

Dank je wel voor het lezen van deze quick start gids! Veel succes met je reis van vatbaar naar weerbaar!

Groetjes,
Vitaliteitsstudio Van Son

Disclaimer: De informatie in deze gids is bedoeld voor educatieve doeleinden en vervangt geen medisch advies. Raadpleeg bij klachten of bij medicijngebruik altijd een arts of zorgverlener.