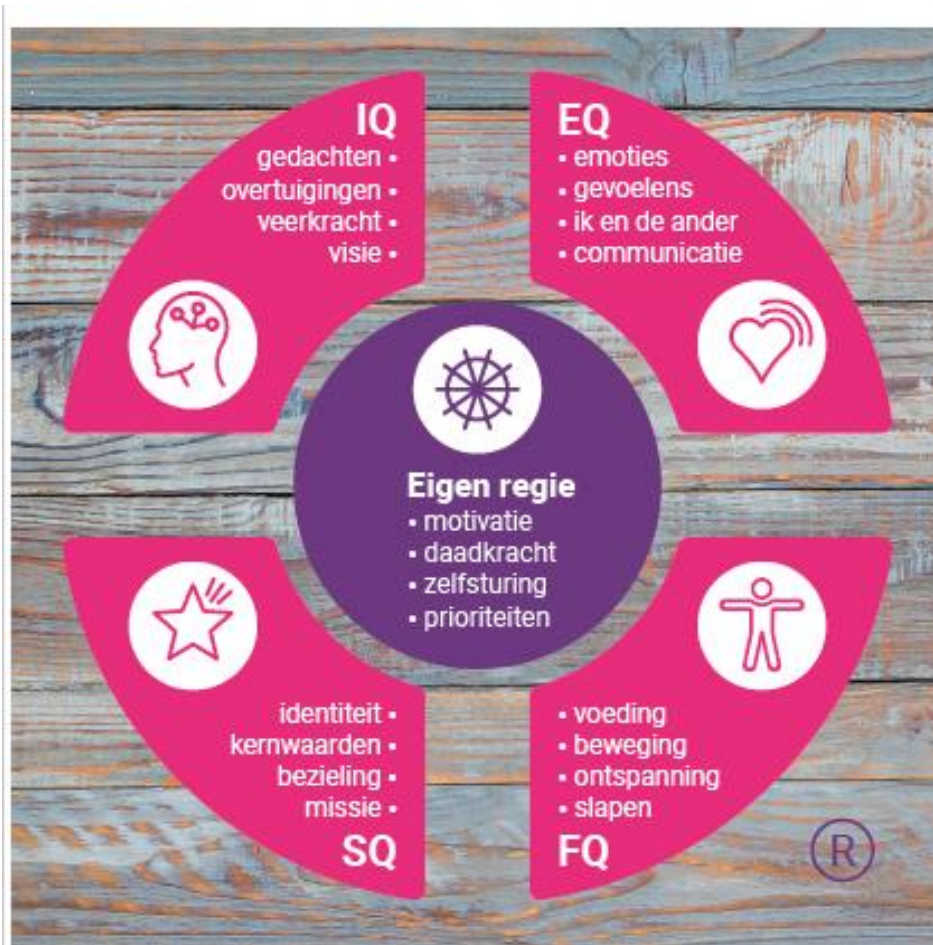


Vind de balans in jezelf
voor een gezond, vitaal en
betekenisvol leven!



Leefstijl & vitaliteit

Handreiking naar leefstijl en Vitaliteit
voor dames vanaf 45 jaar



Bron en opmaak volgens model van Mark Academie

Colofon

Tekst Roos Bockting

Ontwerp opmaak en illustraties Suus Colors

Voorwoord Carola van Bemmelen

2023 C'est la Vita

E-boek september 2023

Dit boek is voor jou geschreven als naslagwerk. De informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over je eigen welzijn. Dit boek is niet bedoeld als vervanging van een medische behandeling of advies. Raadpleeg dus altijd een arts bij vragen over lichamelijke problemen. De auteur is niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek zijn ontstaan. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een automatisch bestand, of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnemen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

**'If you don't do it,
you don't know it.'**

Tony Robbins

Inhoud

Deel 1

Zingeving

Identiteit
Kernwaarden
Bezieling
Missie

Deel 2

Intelligentie

Gedachten
Overtuigingen
Veerkracht
Visie

Deel 3

Emotie

Emoties
Gevoelens
Ik en de ander
Communicatie

Deel 4

Fysiek

Voeding
Beweging
Ontspanning
Slapen

Deel 5

Eigen regie

Motivatie
Daadkracht
Zelfsturing
Prioriteiten

Voorwoord

Door Carola van Bemmelen

Het leven geeft je niet wat je wilt

Het leven geeft je wat je verwacht...

Je verwacht hier nu misschien een voorwoord. Je verwacht dat dit drie pagina's is met veel woorden. In plaats daarvan stel ik je één vraag...

Wie wil je zijn?

Wie wil je zijn ten aanzien van jezelf, ten aanzien van je leven, ten aanzien van de huidige situatie. Wie wil je zijn over vijf minuten, over een uur, over een dag, over een jaar en over 5-10 jaar?

Dit boek helpt je om het antwoord te vinden op deze vraag. Lees het goed door en vooral: pas het toe. Kies vanaf nu voor Me First en maak van de tweede helft van je leven jouw beste helft. Gewoon, omdat het kan 😊.

5

Carola van Bemmelen

Bestseller auteur en oprichter van de Eetgeluk Universiteit



Inleiding

C'est la Vita

Zó is het leven

Gezond en vitaal leven, wie wil dat nu niet. Door elke dag opnieuw gezonde keuzes te maken helpt het je naar meer gezondheid, vitaliteit en mogelijk ook meer geluk. Wat voor de één een gezonde keuze is, is dat niet vanzelfsprekend voor de ander ook een gezonde keuze. Toch zijn er vele basis gezondheidsadviezen waar iedereen zijn voordeel mee kan doen. Hoe je dat kunt doen lees je in dit boek.

Dualiteit van het leven

Er zijn zoveel dingen te zeggen over het leven. Iedereen heeft er zijn eigen (waarde) oordeel over. Afhankelijk en op basis van zijn eigen ervaringen en overtuigingen. Iedereen is op zoek naar een beetje geluk in zijn leven. Echter, zonder drama, geen geluk. Zonder dag, geen nacht. Zonder zomer, geen winter. Het leven is 50% leuk en 50% niet leuk. Het leven is oneerlijk, is mooi, 'moet' in balans zijn. Iedereen doet maar wat. Op zijn eigen manier, op zijn 'eigen wijze'. Dat hoort bij 'leven'.

Zingeving van jouw leven

Stel jezelf eens de volgende vragen:

1. Waarom doe ik wat ik doe?
2. Wat heb ik écht nodig om gelukkig te zijn?
3. Wat zou ik doen als dit mijn laatste dag was?

Neem het leven vooral niet te serieus

Voordat je je helemaal onderdompelt in deze vragen en je helemaal radeloos wordt, geef ik je de stelling mee: 'Neem het leven vooral niet te serieus'. Deze gedachte helpt je te relativiseren en te ontspannen. Ontspanning en rust is de rode draad bij alle gezondheidsadviezen die ik de afgelopen jaren heb mogen ontdekken en ervaren.

In dit boek neem ik je meer naar een mogelijk antwoord op deze vragen en hoe je hier zelf de regie over kunt nemen door zelf te kiezen wat je wil aanpassen in je huidige leven.

Ieder mens is op zoek naar een beetje geluk in zijn of haar leven. Als je op zoek bent, waar kun je het geluk dan vinden? Om de zoektocht naar geluk wat concreter te maken, spreek ik liever van een 'betekenisvol leven. Wat geeft jouw leven betekenis?

In dit boek tref je veel oefeningen aan die je kunt doen om meer bewust te worden van wie jij wilt zijn en wie je wil worden. Neem dan ook de tijd voor het doornemen van dit boek. Soms zul je het ook gewoon even aan de kant moeten leggen om dingen die je leest te overdenken of en oefeningen te doen.

Iedere keuze die je maakt is een stem op de persoon die je wilt zijn. De keuze die je vandaag maakt, bepaalt voor een groot deel hoe 'morgen' je leven is.

Elke dag kan dus het begin zijn van een mooier en leuker leven. Meer vrijheid, meer zelfvertrouwen, meer overvloed, meer energie. Het is allemaal beschikbaar voor jou! Zolang je maar die eerste stap zet.

Daar waar je je voet zet, ontstaat het pad. Jouw unieke pad.

Waarom dit boek?

Met dit boek wil een brug slaan tussen de laatste inzichten over leefstijl en vitaliteit voor dames vanaf 45 jaar en hoe dit te integreren in jouw (mooie) leven.

Balans-beweging

- Balans is de essentie van het leven
- Balans in ons dagelijks leven, in de dag
- Balans in ons lichaam
- Balans in je agenda
- Balans in je gedachten en emoties
- Balans op je bankrekening

Blijven fietsen

Gek genoeg bestaat er nooit een ultieme balans. Stel je eens voor dat je fietst. Door de beweging raak je in balans. Als je stopt met trappen val je stil en val je om. Om in balans te komen en te blijven, zul je dus moeten blijven bewegen. De beweging van het leven. Het gaat over de keuzes die je elke dag weer maakt. Met liefde en mildheid voor jezelf.

In dit boek neem ik je mee op reis naar een gezonder-, vitaler en gelukkiger leven. Als jij hiervoor kiest dan start hier de eerste dag van jouw nieuwe leven! Hoe mooi is dat!

Deel 1

Zingeving
Identiteit
Kernwaarden
Bezieling
Missie

Wees gerust: het mooiste wat je kunt zijn is jezelf!

Ik snap je, omdat het ook mijn verhaal is!

Wie ben ik

Ik ben iemand met een missie die elke dag een nieuwe stap zet op haar pad zet, waardoor dat pad als vanzelf ontstaat. Daar haal ik heel veel voldoening en levensgeluk uit. Dat houdt mij actief, creatief en daarmee doe ik wat ik het liefst doe. Ik doe wat ik het liefst doe, brengt mij dat veel energie. Daardoor slaap ik beter en ben ik super gemotiveerd om goed voor mezelf te zorgen vanuit dankbaarheid en liefde voor mezelf. Ik heb de routine gevonden om elke dag opnieuw te kiezen voor mijzelf.

Zonder mijn ervaringen in mijn leven had ik niet kunnen doen wat ik nu doe. Hier ben ik uiteindelijk heel dankbaar voor. Natuurlijk ontdek ik iedere dag nieuwe leermomenten, ook ik blijf leren en dat is fijn.

Op het moment dat ik dit boek ben ik 57 jaar. Ik heb 4 fantastische kinderen en 2 heerlijke kleinkinderen. Ik woon samen met mijn partner in het buitengebied van Doetinchem. Naast het buitenleven in onze buurt, hou ik van schrijven (hahaha), handwerken, muziek luisteren, gitaar spelen, wandelen en fietsen. Wij genieten van alle natuur rondom ons huis. Diverse dieren, insecten en (water) vogels zijn te vinden in onze tuin. Af en toe spotten we een ree in onze tuin en soms kunnen wel zelfs met een kano de beek op die aan onze tuin grenst.

Dat maakt dat ik mijn coach gesprekken ook wandelend doe. De dames die ik coach vinden het heerlijk! Het praat makkelijker, we bewegen, we genieten van de natuur en onze breinen zijn ons dankbaar. Maar daarover later meer.

Toen mijn kinderen klein waren werkte ik als kinderverpleegkundige. Als werkende moeder van 4 kinderen heb ik veel geworsteld met het zoeken naar balans tussen werk en de thuissituatie. Onregelmatige werktijden in het ziekenhuis naast de zorg voor de kinderen en het huishouden, maakte dat ik mijzelf vaak op de laatste plaats zette. Ik zorgde niet goed voor mezelf.

Bewegen

Sporten is niets voor mij! Mijn overtuiging. Ik had al zo vaak een abonnement op een sportschool gehad. Ik begon er altijd aan op wilskracht en met de juiste intenties (lees voornemens). Vaak niet langer dan een half jaar hield ik het vol. Eerst fanatiek, 3 keer per week, later minder vaak en tenslotte ontbrak het me aan wilskracht en energie om

hiermee door te gaan. Ik viel immers nog steeds niet af. Want als ik gesport had, vond ik dat ik immers wel wat 'verdiend' had! Geen steek verder en een illusie armer. Toen wist ik nog niet wat ik nu weet.

Maar jij hebt ook geen 'hardloop lijf'!

Ooit, een jaar of 10 geleden heb ik hardgelopen. Ik had 'netjes' een looptraining gevold en kon destijds 5 km hardlopen. Net voordat ik aan een plaatselijke 'Keppelrun' mee wilde gaan doen, kreeg ik een blessure in mijn lies. Geen 'Keppelrun' voor mij dus. Ik kwam bij een fysiotherapeute voor mijn blessure en zij constateerde: 'Maar je hebt ook helemaal geen hardloop lijf!' Zó, die kwam even binnen! Dat heeft ervoor gezorgd dat ik na het herstel van mijn blessure niet meer 'durfde' hard te lopen. Ik had er immers geen lijf voor. Weer een ervaring rijker en een illusie armer en een hardnekkige overtuiging erbij.

Huishouden liep op rolletjes!

Ik was inmiddels een kei geworden in het organiseren van mijn werk en huishouden. Het liep allemaal op rolletjes. Op rolletjes voor mijn gezin, maar niet zo zeer voor mijzelf.

'Me time'

Op momenten dat ik moe, doodmoe op de bank plofte had ik pas 'Me time'. Eten was dan het enige waar ik mezelf mee kon 'troosten'. Het gaf mij goedkeuring om te mogen eten. Want ik had het immers 'verdiend'. Maar zitten zonder iets te doen was lastig. Ik was namelijk altijd 'druk'.

Overtuigingen

Niets doen was nutteloze tijd. Er lagen twee zeer krachtige overtuigingen op mij die ik had meegekregen van mijn oma: Zij zei eens: 'Een vrouwenhand en een paardentand staan nooit stil!' Of 'Stel niet uit tot morgen wat je vandaag kunt doen!' Tja, dan ben je dus altijd druk! Daarmee werd mijn schaarse 'Me time' die ik had, gelijk ingevuld. Dat uitte zich in ongezonde voedingskeuzes waardoor ik in gewicht toenam, nóg minder energie kreeg en tenslotte in een burn-out terecht kwam.

Burn-out

Ik ben toen minder gaan werken, maar daar kwam geen tijd voor mijzelf voor in de plaats. In ieder geval niet genoeg om beter voor mezelf te gaan zorgen. Ik had daar eenvoudigweg de energie niet voor. Wat had ik in die tijd graag zelf een coach gehad die me kon helpen bij het verbeteren van mijn leefstijl en vitaliteit! Ik stond er alleen voor.

Meer balans in mijn leven

De laatste jaren kreeg ik meer balans in mijn leven. Ik kon weer dingen gaan doen die 'ik' leuk vond. Maar wat vond ik eigenlijk leuk? Leuke dingen doen met vriendinnen zij een arts o.a. tegen mij toen ik daar kwam i.v.m. overgangsklachten. Vriendinnen? Die had ik helemaal niet! Nu had ik 'Me-time' en wist deze niet of met moeite in te vullen.

Corona- thuis werken dus...

2020 en Corona kwam in ieders leven. Ik werkte, net als zovelen, thuis. 3 volle dagen achter de laptop aan een 'vast' bureau. Soms liep ik even de tuin in. Maar vaker bleef ik binnen. Bij elk loopje naar het koffieapparaat keek ik ook even in de koektrommel of

koelkast. Je voelt hem al aankomen: Ik werd zwaarder en zwaarder: 10 kg erbij in de Corona periode. Ik geef hiervan de Corona niet de schuld. Ik deed het immers zelf. Ik heb zelf deze 'ongezonde' keuzes gemaakt. Tot ik in 2022 besloot ik dat het anders moest.

Huisarts

Ik ging naar de huisarts en gaf aan dat ik niet lekker in mijn vel zat. Ik worstelde met mijn gewicht en had weinig energie. Ik vroeg om hulp bij het afvallen omdat ik wist dat ik het niet alleen kon. Ik had immers menig dieet gevold en wist dat ik dat nooit lang vol hield. Ik kreeg een doorverwijzing naar een diëtiste.

Diëtist

Ik moest een eet-dagboek bijhouden en daarna volgde het 1^e online consult. 'Je eet-dagboek zag er goed uit Roos, waar kan ik je mee helpen? Ga zo door!' zei ze. Maar schoot ik er iets mee op? Nee! Natuurlijk wist ik wel, althans dat dacht ik toen, waar ik op moest letten als het als ik wilde afvallen. Vet en koolhydraten beperken en vaker kleinere maaltijden op een dag eten om geen honger te hoeven hebben. Na 4 online consulten, en mijn 'eigen risico' bij de zorgverzekering opgemaakt te hebben was ik weer waar ik begon. Niets afgevallen. Dit was dus niet mijn weg. Geen steek verder en weer een illusie armer.

Het roer moet om!

Niets doen was voor mij geen optie meer. Ik heb me in 2022 (online) laten coachen bij de 'Eetgeluk universiteit'. En, écht, wat was dat fijn! Wat heerlijk om af en toe even te kunnen 'leunen' op iemand als het niet zo lekker liep, of als ik moeite had om de focus te houden op mijn doel. Maar wat ook fijn was: te horen dat ik goed ben zoals ik ben! Dat mijn lichaam precies het juiste lichaam is voor mij op dit moment in mijn leven! Het was voor mij een echte eyeopener.

Lief zijn voor mezelf

Ik leerde lief te zijn voor mijzelf. Ik leerde mijzelf niet zo af te straffen. Ik werd me bewust van alle lelijke woorden die ik tegen mijzelf zij óver mijzelf. De spreekwoordelijke 'lat' kon gewoon lager, veel lager! Ik leerde de juiste keuzes maken, niet omdat het moet van mijzelf, maar omdat ik daarvoor kies.

**Energie die je meeneemt in jouw
proces naar je doel
Het gaat om de energie die je
meeneemt in jouw proces.**

Het gaat immers niet om het doel, maar om de weg daarna toe. Kleine stapjes om je oer-brein rustig te houden.

Oerbrein managen

Ik leerde mijn oerbrein managen met mijn mensenbrein. Wat een inzicht heeft me dat opgeleverd. En wat denk je? Ik als echte zoete kauw, heb geleerd mijn suikerinname drastisch te beperken.

Eten als de oermens



Suiker beperken is echt niet zo lastig als ik altijd heb gedacht. De 1 à 2 weken is even doorzetten en dan doe je regelmatig een beroep op je wilskracht. Maar daarna gaat het bijna vanzelf, omdat je direct een positief effect ervaart. Je hebt geen ‘suiker gravings’ (enorme zoet behoefte) meer, je slaapt beter, krijgt meer energie en je smaak verandert. Nu hoor ik je denken: ‘Maar dat ga ik niet doen!’ Eet je dan nooit meer taart, ijs of een snoepje? Is het dan nog wel gezellig? Ik kan niet zonder zoetheid!

Eet je dan nog wel eens taart?

Ik kan je geruststellen: ik eet zeker nog wel eens taart. Alléén als ik hier bewust voor kies. En natuurlijk alleen als het echt de allerlekkerste taart is! Ik heb geleerd mijn lichaam en brein te voeden in plaats van te vullen.

Kritisch op hoe ik mijn brein vul

Ik ben kritisch naar welk tv-programma ik kijk, welke groepen ik volg op sociale media, welke boeken ik lees, naar welke mensen ik luister en welke informatie ik tot mij neem. Dat maakt o.a. dat ik sinds 2022 geen journaal meer kijk. Het toont een maatschappij die schaarste promoot en angst verspreid. Dat maakt dat ik alleen nog tv-programma's terugkijk die ik graag wil zien op mijn eigen tijd.

Dagobert Duck

Wie kent hem niet?

Stel je je het geld pakhuis voor van Dagobert Duck. Stel je Dagobert Duck voor als zijnde je oerbrein. Het is de bedoeling om je oerbrein en dus Dagobert Duck zo rustig mogelijk te houden. Als je elke dag een klein stapje zet, een kleine positieve verandering doorvoert in je leefstijl, dan blijft je oerbrein rustig. Als je elke dag 1 briefje of muntje uit het geld pakhuis van Dagobert Duck pakt, blijft Dagobert Duck rustig. Als je te veel in een keer wil veranderen, te snel gaat, dan komt je oerbrein in actie en gaat hij zorgen dat je je zo snel mogelijk weer goed voelt. Dan zul je terugvallen in eerdere ongezonde gewoontes. Als je te veel biljetten of muntjes uit het pakhuis van Dagobert Duck pakt, komt Dagobert Duck in actie en zal hij alle sloten vervangen en beveiligers om zijn pakhuis zetten!

Kleine stapjes is dus de enige manier tot blijvende verandering.

Neem je omgeving mee in jouw proces

Gezondheid is voor een groot deel afhankelijk van je omgeving, dus ook van de mensen om je heen en je leefomgeving. Maak het jezelf dus makkelijker. Zeg tegen je partner, kinderen, vriendinnen, collega's, familie en andere dierbaren om je heen dat je 'oefent' met gezondere keuzes te maken. Maak en deel van jouw proces. Wellicht kun je hen hiermee ook inspireren en motiveren.

13

Gedachten

Word je bewust van je (belemmerende) gedachtes.

Als je een bepaald gedrag wil veranderen, dan heb je daar allerlei gedachtes over. Ieder mens heeft wel 60.000- 70.000 gedachtes per dag! Die, vaak negatieve, gedachtes ontstaan vanuit bepaalde overtuigingen, gewoontes, angst, schaarste of wantrouwen.

Deel 3

Emoties

Gevoelens

Ik en de ander

Communicatie

Emoties

Communicatie met jezelf en je oerbrein

Proces van veranderen door het managen van je oerbrein

Eerder heb je kunnen lezen wat stress met je doet. Stress gaat altijd gepaard met emoties. Die emoties 'moet' je uitdrukken. Door ze uit te spreken of zelf te schreeuwen. Er is daarom ook niets mis met boos zijn, kwaadheid, teleurstelling, irritatie, jaloers zijn ect. Het zijn normale menselijke emoties!

Het is daarbij wel handig dat je je emotie uit naar de juiste personen.

Als het niet lukt, om welke reden dan ook, om je emoties te uiten, dan worden de onuitgesproken emoties opgeslagen in de cellen van je lichaam. Dat noem je 'bevriezen' of in jezelf keren. Je draagt die onverwerkte emoties dus altijd met je mee. Niemand is vrij van opgeslagen emoties, dat stelt misschien gerust. Echter, het is fijn om je ervan bewust te zijn.

Deze onverwerkte emoties laten zich zien door je belemmerde overtuigingen.

Het zijn dus de vastgezette emoties die maken dat je reageert zoals je reageert. Je houdt daarmee vast aan je ervaring van je emoties die je niet hebt kunnen verwerken.

Door het vasthouden van die overwerkte emoties, blijf je je verzetten tegen 'wat is'. Dit kost je heel veel energie! Je komt niet in de 'flow' door de blokkades die de onverwerkte emoties veroorzaken. Er is trauma onder alles wat chronisch is.

Als je hier meer over wil weten over leren loslaten, kijk dan eens op de site van [Jan Bommerez](#) en zijn [blogs](#).

Accepteer wat er nu is!

Je kunt niet tegelijkertijd in verzet zijn én in flow.

Dus als je niet in flow bent, dan ben je in verzet.

Veel mensen praten zichzelf zo omlaag en voelen zich onzeker door anderen groter te maken en zichzelf daarmee kleiner te maken. Of, zoeken naar antwoorden buiten zichzelf, maar alle antwoorden zitten al in je.

Je gaat maar op 1 manier meer geluk ervaren: de verbinding met jezelf ervaren en dat is door minder prikkels toe te laten die je niet dienen.

Jij bent een wonder, een genie, het licht, liefde, je bent geluk. Het enige wat je hoeft te doen om dat meer te gaan voelen is meer de vertraging op te zoeken. De stilte, de leegte, de prikkelloosheid. En of dat voor jou nu is, vissen, yoga, meditatie, handwerken, jourallen of gewoon niets doen en voor je uit staren. Juist in de stilte, de vertraging, de leegte, daar vind je de verbinding met jezelf en alles wat je zoekt in het leven.

Oefening- zo bescherm je jezelf tegen negatieve energie
(Charlotte Labee)

Spoel weg

Visualiseer wanneer je onder de douche staat dat het water alle negatieve energie van je af spoelt, zo het putje in.

Visualiseer

Dat je beschermd wordt een ei van licht. Negatieve energie lost op wanneer het in jouw licht komt.

Energetische schoonmaak

Wrijf je handen samen om energie op te laden en 'veeg' jezelf schoon met neerwaartse bewegingen. Geef je grenzen aan. Laat negatieve energie niet binnen door vriendelijk maar duidelijk te communiceren.

Mediteer

Dit vermindert stress en gaat negatieve gedachten tegen.

Beweeg

Maak elke dag een wandeling, bij voorkeur in de natuur. Groen is goed voor het brein en geeft rust.

Deel 4

Fysiek
Voeding
Beweging
Ontspanning
Slapen

Fysiek en bewegen

Bron Mark academie en Miss hormones- Astrid te Winkel

Niet bewegen is geen optie

Een open deur. Iedereen weet dat bewegen goed is voor je lichaam en geest.

Bewegen is ontzettend belangrijk voor de neuroplasticiteit van je brein. Er gebeurt dan zoveel in je brein. Er ontstaat een soort magische kettingreactie. Dat maakt dat iedereen zijn hersenen kan veranderen!

Als je gaat bewegen komt er zuurstofrijk bloed in je brein. Daar zitten ook de voedingsstoffen in, dus hoe meer bloeddorstroming er is, hoe sterker je brein is.

Tegelijkertijd maken we BDNF aan. Brain Drived Neurotral Factor; een groeihormoon voor ons brein. Door te bewegen geef je je hersencellen een boost om te groeien en te ontwikkelen. Daarnaast maken je hersenen bij bewegen meer kleine bloedvaatjes aan. Hoe meer bloedvaatjes hoe gezonder en fitter je brein.

Dat betekent elk uur bewegen! Als je een uur zit, moet je een half uur bewegen om de schade die het brein oploopt te herstellen. Daarentegen, als je elk half uur even 5 minuten beweegt, is het brein gewoon fris en fruitig!

Daarnaast beïnvloed beweging je ook nog eens je 'Default Network', m.a.w. het piekeren verdwijnt, je krijgt veel meer inzichten, je bent creatiever en oplossingsgerichter. Dus door te bewegen zorgt je brein ervoor dat je lekker kunt functioneren.

Hoe dan?

- Pak vaker de fiets
- Sta van je stoel op zonder je handen te gebruiken
- Neem echt eens de trap i.p.v. de lift
- Loop op het vliegveld naast de loopband
- Probeer 10.000 stappen per dag te lopen
- Ga wandelen of hardlopen
- Doe elke dag spierversterkende oefeningen (wall sit, push ups squat, planken, crunches, lunges, jumping jacks, butt kicks)

In ieder geval is je lichaam erg blij dat je (meer) gaat bewegen

Voeding

Welke betekenis geef je voeding?

Bron: Mark Academie

Voordat ik wat dieper in ga op voeding, wil ik je eerst meenemen in de gedachten die je hebt over voeding. Wat betekent voeding voor jou? Welke betekenis geef jij aan voeding? Moet voeding alleen maar lekker zijn? Moet voeding gezond zijn?

Is voeding nodig om het gezellig te hebben? De term 'voeding' gaat over de consumptie van voedsel, dus wat we eten en de invloed daarvan op de gezondheid. Goede voeding zorgt voor een gezonde fysieke en fysiologische conditie. Alles wat je eet en drinkt noem je voedingsmiddelen. In voedingsmiddelen zitten voedingsstoffen of "nutriënten". Deze zijn nodig voor de groei en het onderhoud van je lichaam.

.....

Jij bent zoals je bloedsuikerspiegel is

Heel belangrijk om te weten is dat jij bent zoals je bloedsuikerspiegel is. In je gedrag, in je leven. Nog belangrijker om te weten is dat de 1% zeggenschap die jouw mensenbrein heeft, alleen maar werkt wanneer je bloedsuikerspiegel goed in balans is. Een gezonde bloedsuikerspiegel is dan ook dé basisvoorwaarde voor een relaxte relatie met eten. Het zorgt ervoor dat alles in je lichaam lekker loopt. Je ervaart veel meer innerlijke rust, je bent goed in verbinding met jezelf en je voelt je lekker. Je kunt zonder moeite gezonde keuzes maken, je bent blij en je hebt een gezonde energie. Kortom: je zit lekker in je vel.

19

De gevolgen van onze suikerverslaving

Suiker is de maatschappelijke drug. Waar voor andere drugs en verslavingen geldt dat je eraf moet blijven, geldt bij suiker juist het tegenovergestelde. Grote kans dat je je bijna moet verantwoorden als je ervoor kiest om geen toegevoegde suikers eet. 'Eet beetje suiker kan toch geen kwaad! Of, het moet tenslotte wel leuk blijven!' Dat we alsmaar dikker en zeker worden van het eten van snelle koolhydraten en suikers wordt voor het gemak maar even vergeten. Het gaat er vooral om dat het 'gezellig' blijft.

Als je suiker eet, gooi je niet alleen de balans in je lichaam in de war, ook in je hersenen trigger je allerlei reacties die op lange termijn behoorlijke effecten hebben op je gezondheid en je relatie met voeding. Hierbij kun je denken aan migraine, hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte, overgewicht, vermoeidheid, diabetes en breinziekten zoals de ziekte van Alzheimer en depressie.

Zoetstoffen

Hoe lekker het ook is, voorzichtigheid is geboden bij het eten en drinken van suiker en zoetstoffen. Zeker wanneer jouw hersenen gemiddeld of hoog verslavingsgevoelig zijn. Zoetstoffen geven een zoete smaak, maar houden je hersenen voor de gek. Door de zoete smaak, denkt je lichaam dat er suiker wordt gegeten en gaat daarom insuline aanmaken om de verwachte suiker te verwerken.

Wat er dus gebeurd is dat er insuline in je bloed komt zonder dat er suiker aanwezig is om te verwerken. Wat er dan ontstaat is een suiker dip, wat maakt dat je trek krijgt en dus gaat eten (snoepen) om die dip op te vangen. Per saldo schiet je er dus niets mee op als je zoetstoffen neemt al je wil afvallen.

Daarbij komen er steeds meer onderzoeken die laten zien dat (bepaalde) zoetstoffen een negatieve invloed hebben op de gezondheid.





Bron: Oomen stroomt over- Francien Oomen

Je kunt kiezen voor een maandpakket of een membership. Bij je lidmaatschap van het membership worden je supplementen elke 2 maanden vanzelf naar je toegestuurd, dus je zit nooit zonder.

Het lidmaatschap kun je altijd op pauze zetten of opzeggen. Dat regel je makkelijk online op www.vitaily.nl

Omega 3-vetzuren

- Slaapproblemen
- Hart- en vaatziekten
- Chronische vermoeidheid
- Chronische ontstekingen
- Auto-immuunziekten
- Verhoogde triglyceriden (bloedvetten)
- Angst / ongerustheid / bezorgdheid
- Depressie
- ADHD
- Autisme
- Psychose

Vitamine D

- Reuma of artritis
- Rugpijn
- Tandbederf
- Haaruitval
- Overmatig zweten
- Spierkrampen
- Spierzwakte
- Gewrichtspijn / stijve gewrichten
- Tekort aan energie
- Zwakke botten
- Lever- / nierproblemen

Vitamine K

- Verhoogde kans op (neus)bloedingen

- Lange bloedingstijd
- Zeer forse menstruaties
- Osteoporose/botontkalking
- Snel blauwe plekken
- Verminderde elasticiteit vaatwanden / aderverkalking

Jodium

- Trage schildklier
- Droge huid, barstjes, kloofjes
- Moeilijk zweten
- Brandend maagzuur
- Buikkrimp
- Gevoel dat eten niet goed gevallen is
- Droge mond
- Droge ogen
- Concentratieproblemen
- Oedeem (vocht vasthouden)
- Hoge bloeddruk
- Vaak infecties

Selenium

- Familiaire geschiedenis van kanker
- Vroegtijdige veroudering
- Grauwe staar
- Hoge bloeddruk
- Herhaaldelijk infecties / griep / verkoudheid
- Verlies spiermassa

- Trage schildklier
- Beschadiging lever
- Haaruitval
- Vegetariër
- Baby's die flesvoeding krijgen
- Langdurige intraveneuze voeding
- Afkomstig uit Keshan, China
- Verminderde vruchtbaarheid bij man

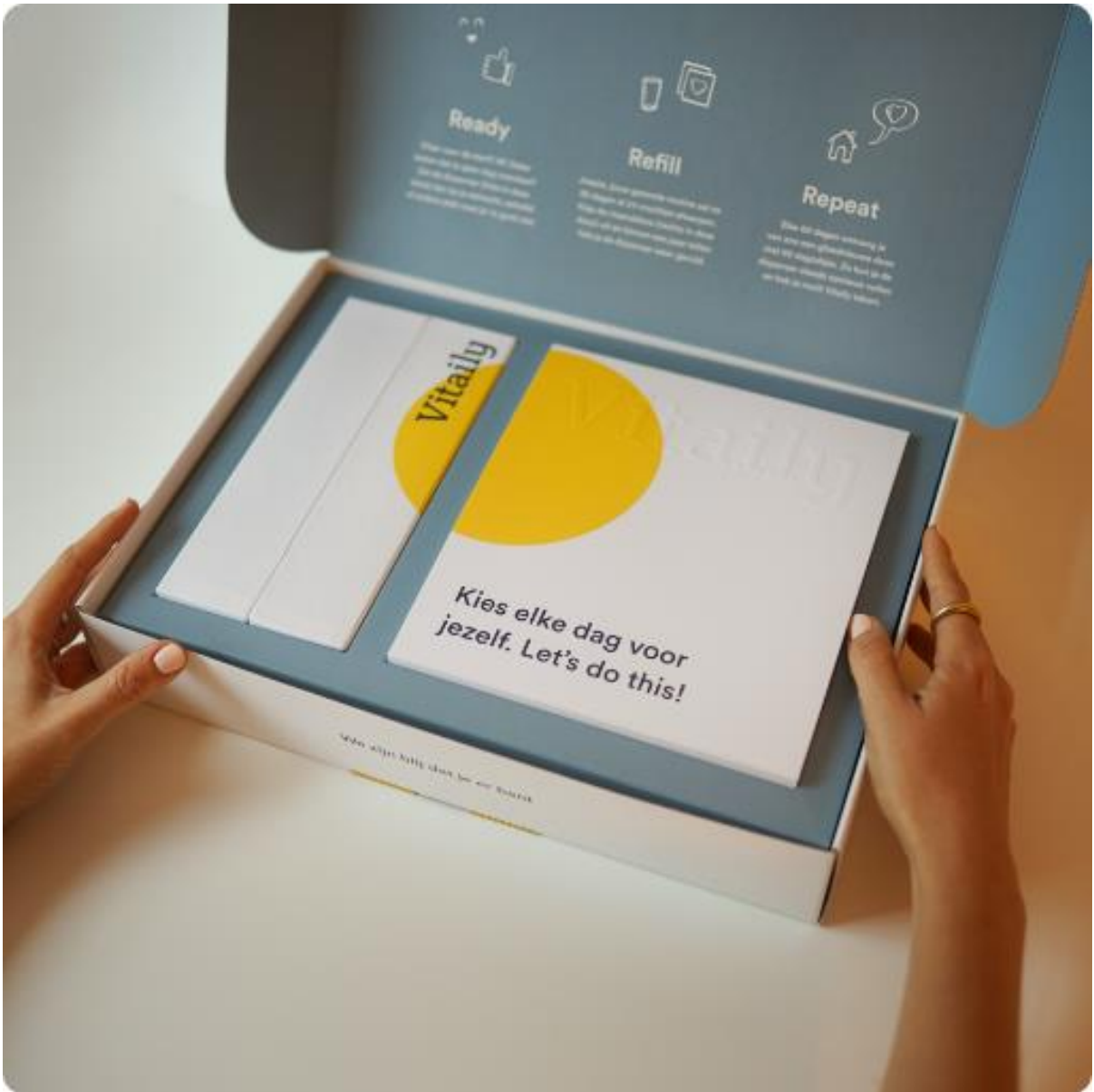
Magnesium

- Spiertrillingen
- Spierkrampen (ook maagkrampen)
- Obstipatie (verstopping, door verkramping van darmen)
- Stuiptrekkingen
- Zwakke spieren
- Ataxie (onregelmatige en onhandige beweging van de ledematen en de romp)
- Epileptische aanvallen
- Hyperreflexie
- Slapeloosheid
- Vermoeidheid
- Nervositeit
- Hyperactiviteit
- Depressie
- Psychotisch gedrag
- Gespannenheid
- Onrust
- Agressie

- Verwarring
- Desoriëntatie
- Prikkelbaarheid
- Groeipijnen (bij kinderen)
- Pijn
- Migraine / hoofdpijn
- Duizelig of slecht evenwicht
- Hartritmestoornissen
- Coronaire hartziekte
- Hartfalen
- Mitraliskleprolaps (afwijking aan de mitralisklep van het hart)
- Plotselinge hartdood
- Lichtgevoeligheid
- Oorsuizen
- Gehoorverlies
- Verkalking (van zacht weefsel)
- Botontkalking
- Staar
- Verzwakt immuunsysteem
- Ongevoeligheid voor het bijschildklierhormoon en verminderde afgifte / functie van het bijschildklierhormoon

Vitaily

Bron: Vitaily



Ontspanning

Yoga is een fijne manier van bewegen en ontspannen.
Doet het elke dag!

De 5 Tibetanen

Deze Tibetaanse yogaoefeningen werken in op de 7 chakra's of energiecentra. Elk van de 7 chakra's houdt verband met een van de 7 endocriene klieren en werkt stimulerend op de hormoonproductie.

In een gezond lichaam draaien de chakra's met een grote snelheid rond, waardoor etherische levensenergie, ook wel prana genoemd, in bovenwaartse richting door het endocriene stelsel kan stromen. Maar als één of meer van deze chakra's beginnen te vertragen wordt het stromen van de vitale levensenergie gehinderd en dat zorgt voor veroudering en een slechte gezondheid.

Nietzsche schreef: 'Wees meester en vormgever van jezelf'

De magie van een visionboard

Wat als je besluit dat jij niet meer die 'volle vrouw' ben?

Wat als je besluit dat je geen depressie meer hebt?

Wat als je besluit dat je geen autisme meer hebt?

Wat als je besluit dat je energie genoeg hebt?

Wat als je besluit dat je altijd genoeg te eten hebt?

Wat als je besluit dat goed bent zoals je bent?

Wat als je besluit vertrouwen in het leven te hebben?

Wat als je besluit dat het voortaan samen wil doen?

Wat als je besluit dat elke dag, elk moment en elk uur er het beste van te maken?

Wat als je besluit dat elke dag opnieuw je aan de afspraken houdt met jezelf?

Wat als je besluit elke dag, de dag voor morgen te plannen?

Wat als je besluit dat jij dat kunt?

Wat als je besluit....

Hoe zou je je dan gedragen? Wat zou je dan doen? Wat zou je dan tegen jezelf zeggen?

Wat zou liefde doen?

**Als je leiding neemt over je dag,
neem je leiding over je leven.**

**Want een goed leven bestaat uit
een aaneenschakeling van goede
dagen.**

De vier beste adviezen voor een betere Ademhaling

**Conscious breathing teaches us to be
the pilots of our bodies, not the
passengers.**

James Nestor

Wees je bewust van je adem

Stap één van beter ademen is bewustwording van je ademhaling. De meesten van ons letten niet op hoe ze ademen, het gebeurt immers vanzelf. Dit is meteen ook de reden dat we niet doorhebben dat we vaak op een ongezonde, ongunstige manier ademen. Te snel, te oppervlakkig, te hoog in onze borst: door zo te ademen ondermijn je het zelfregulerend en -herstellend vermogen van je lichaam, het kan dus ook voor allerlei gezondheidsklachten zorgen.

Wil je weten hoe dat voor jou zit, word je dan meer bewust van je ademhaling. Hoe adem jij, tijdens verschillende situaties op de dag? Let eens op je ademhaling wanneer je in een meeting zit of achter je bureau, in de auto of op de fiets, tijdens leuke en minder leuke gesprekken, tijdens het Netflixen op de bank... Hoe bewuster je wordt, hoe beter je ademhalingskeuzes kunt maken in het moment.

**Downregulating the breath is a
natural tranquilizer for the nervous
system.**

Dr. Andrew Weil

Vertraag je ademhaling

Een normaal adempatroon van een volwassen mens in rust is tussen de tien en twintig ademhalingen per minuut. Tenminste, zo kijkt de medische wereld er tegenaan. De vraag is, of dit 'normale' patroon ook het meest gezonde adempatroon is. Een keer of acht ademen in rust is echt meer dan genoeg.

Mouth breathing is an absolute disaster for your mind and your body.

James Nestor

Slapen

Melatonine

De bedoeling van het hormoon melatonine is dat als het donker wordt je meer moe en slaperig wordt en vervolgens lekker en voor een bepaalde tijd gaat slapen. Het is een heel erg belangrijk hormoon in ons hele mens zijn. Alhoewel de bedoeling duidelijk is, lijken we toch bijzonder veel moeite te hebben om deze rust voor elkaar te krijgen. Melatonine is bij elke drogist vrij verkrijgbaar en het wordt al snel gekocht als het slapen even niet lekker gaat.

Het circadiaanse ritme

Een dag, zo'n 24 uur wordt ook wel een circadiaans ritme genoemd. Het gaat over slapen en alert zijn in dat tijdsblok over licht en donker. Het lijkt steeds vaker zo normaal om kort te slapen. Dat het kort slapen grote negatieve gevolgen heeft voor je lichaam, daar staat men niet vaak bij stil.

Deel 5

Eigen regie

Motivatie

Daadkracht

Zelfsturing

Prioriteiten

De beste versie van jezelf creëren

Carola van Bemmelen schrijft hierover:

Je krijgt niet wat je wilt, je trekt aan wie je bent.

“Dat betekent dat jouw huidige identiteit, dat het verhaal wat je vertelt over jezelf aan jezelf, dat wat je gelooft over jezelf, bepaalt hoe jouw leven eruitziet. Dus ook hoe jouw leven er morgen of over een paar jaar of over 10 jaar uit gaat zien.

De grens in wat je kunt creëren voor jezelf wordt bepaald door jouw huidige identiteit.

Goed is de grootste vijand van geweldig!

29

Investeren in jezelf veroorzaakt een doorbraak!

De relatie met jezelf is waar het je toekomstige zelf over gaat. Je zult jezelf namelijk altijd tegenkomen waar je ook naar toe gaat. Jij bent jij. Waar je ook bent. De enige persoon die je constant tegen komt ben jij. Je kunt overal voor weglopen, maar je zult jezelf altijd weer tegenkomen.

Zorg daarom altijd voor je toekomstige zelf. Zorg voor jezelf over 5 minuten, over 1 uur, voor de volgende dag enz. Hoe zou je je werk achterlaten voor je collega die na je komt? Doe dat ook voor jezelf.

Ruim het aanrecht op, maak je bed op als je opstaat, leg kleren klaar voor de volgende dag, maak je lunch klaar voor je werk, zet je sportspullen klaar, maak een menulijstje voor de week, maak een boodschappenlijst, plan lekkere maaltijden voor jezelf (en je gezin).

Wat is je huidige identiteit? Wat geloof jij wat mogelijk is voor jou?

Wie ben je nu?

Dag lieve mij,

Ik ben...

Ik sta voor....

Mijn diepste verlangen is...

‘Welke gedachten en gevoelens zorgen ervoor dat ik me voel zoals ik me voel en dat ik dingen blijf doen die ik niet meer wil doen?’

Het resultaat dat je behaalt weerspiegelt namelijk altijd dat wat je denkt. Iets anders gaan doen zonder je bewust te zijn van de reden waarom je het doet heeft dan ook geen zin.

De volgende stap is het succesvol veranderen van gedrag, is dat je leert hoe je jouw ongewenste gedrag kunt waarnemen terwijl je het doet, zodat je het kunt stoppen.

Vitaliteit is een levenskunst Liefde is de weg

Strakheid en rigiditeit is niet helpend voor het zelf genezend vermogen van je lichaam. Vermijd dus ten alle tijden stress en kies daarom dat wat op dit moment bij je past.

Als honger niet het probleem is, is voeding niet de oplossing

Carola van Bemmelen

Ik geef je een aantal tips en het zijn ook meteen de eerste stappen naar een gezond lichaam met een gezond gewicht.

Let op! Kies 1 klein stapje dat bij jou past. Denk aan Dagobert Duck!

**Zonder stress of druk.
Plan dat ene stapje in en oefen.**

Wees lief voor jezelf als het een keer niet lukt.

Oefen, struikel, sta weer op en ga door!

Nabeschouwing

Hoe voed jij jezelf op alle niveaus
'Geluk, gelukkig zijn, je gelukkig voelen....
Je hoeft niet meer te lukken,
Je bent er immers al.
Dus wees blij dat je er bent.
Dan ben je immers al gelukt.
Wees dankbaar dat je er bent.
Meer is niet nodig.
Omarm jezelf!
En, als je dankbaar en blij bent met jezelf,
Jezelf kunt omarmen
Met alles wat daarbij hoort,
Dan kun je ook elke dag weer
Opnieuw kiezen voor jezelf.
Dan gun je jezelf elke dag weer,
Het beste voor jezelf.
Dan gaat het niet meer over eten
Maar over 'Me First'!

Roos Bockting april 2023- Leden dag Eetgeluk Universiteit



Na woord

Ik wens dat de maatschappij zich minder gaat richten op controle, maar meer vanuit vertrouwen. Dat mensen meer ruimte krijgen om dingen te doen waarvoor ze bedoeld zijn. Waar ze blij van worden.

Als er meer liefde zou kunnen zijn, hoe zou de wereld er dan uit zien?

Jij en ik kunnen starten om daar het verschil in te maken.

Met Liefde en respect voor elkaar en de natuur.

Met liefde van Roos

Dankwoord

Mijn speciale dank gaat uit naar Carola van Bemmelen die ik heb leren kennen als coach van de Eetgeluk Universiteit. Zij heeft mij gecoacht tijdens mijn eigen proces waarbij dit boek o.a. het resultaat is. Niet SMART; specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch of tijdgebonden, maar wel met passie, een missie, visie en vanuit bezieling gecreëerd.

Dank je wel Carola, voor het schrijven van het voorwoord.

En, wat tof dat wij nu collega's zijn geworden!

Verder gaat mijn grote dank uit naar mijn partner, kinderen en kleinkinderen. Die het soms even zonder mij moesten doen als ik weer zat te schrijven.

Dank aan Suus Colors; Suze Voogt die dit boek met haar eigen visie en missie heeft vormgegeven en geïllustreerd.

Dank ook aan, Benita, Suze, Cindy en alle anderen die dit boek met kritische ogen hebben gelezen en mij hebben voorzien van feedback.

Over de auteur

Roos Bockting (57) weet op een creatieve manier de vertaalslag te maken van theorie naar de dagelijkse praktijk.

De basis hiervoor is het 'Mark model' voor leefstijl- en vitaliteit, waar Roos is opgeleid.

Dit model is opgebouwd uit 5 deelgebieden voor leefstijl- en vitaliteit.

Deze deelgebieden worden door Mark omschreven als IQ (intelligentie Quotiënt), EQ (emotionele Quotiënt), FQ (Fysiek Quotiënt), SQ (spiritueel Quotiënt) en Eigen regie.

Roos laat deze deelgebieden terugkomen in 5 delen die dit boek behelst. Dus als de lezer iets wil lezen over 1 van deze deelgebieden, dan kan zij dat deel lezen.

Roos schrijft toegankelijk door eenvoudig taalgebruik in combinatie met oefeningen en opdrachten. Zij zet de lezeressen aan het werk! Met dit boek kan de huidige, vaak overbelaste vrouw van rond de 50 jaar goed uit de voeten. Zij krijgt met dit boek inzicht in wat gezondheid en vitaliteit voor haar kan betekenen. Hoe haar brein werkt en hoe ze deze kan managen. Roos tipt de werking van alle 3 breinen zoals zij dat beschrijft aan en maakt duidelijk hoe deze samenwerken en wat dat betekent voor de eerste stappen die de dames die dit boek lezen kunnen zetten. Roos maakt tevens korte metten met de dieet mindset, en neemt de lezeres mee in het creëren van haar eigen motivatie om het leven te leven zoals zij het het liefst wil.

Roos verwijst geregeld naar haar blogs op haar website en inspireert de lezer hiermee met korte prikkelende teksten, oefeningen en weetjes. Zij weet de lezer mee te nemen in haar eigen leven en weet waar ze over spreekt; schrijft. Een aanrader voor de moderne vrouw van rond de 50 jaar die vindt dat het tijd is geworden voor haarzelf; 'Me Time'!



Roos Bockting
www.cestlavita.nl
roos@cestlavita.nl

Kijk op www.cestlavita.nl
voor meer vitaliteits
oefeningen en weetjes!