Module 7

Zelfzorg in de praktijk

Op weg naar jouw intuïtieve leven

Focus op Jezelf
Diëtiste Ine Bosmans

Inhoud

Jezelf liefdevol voeden

Intuïtieve beweging

Een goede nachtrust doet wonderen

Ontspan jij regelmatig?

Eens even checken

Les 1:
Jezelf liefdevol voeden

In deze module ga je zelfzorg écht in de praktijk brengen. Elke les neemt je mee in een ander onderwerp, die allemaal samen essentieel zijn om zo goed mogelijk voor jezelf te zorgen en te zorgen dat je de beste versie van jezelf kan zijn. In deze eerste les, neem ik je graag mee in het gedeelte over voeding. Dit is een heel theoretisch stuk om je kennis rondom voeding te vergroten. Het is niet de bedoeling om je dieetpolitie weer te gaan triggeren, mede daarom zit dit stukje ook pas nu in de cursus. Het is wel de bedoeling dat je met zoveel mogelijk kennis en ervaring, die je al opdeed in de eerdere modules, beslissingen rondom je voeding kan gaan maken.

Bij voeding maken we een onderscheid tussen voedzame voeding en genotsvoeding. innen intuïtief eten wordt het belang van beide typen voeding erkend, waarbij voedzame voeding zorgt voor lichamelijke gezondheid en genotsvoeding voor emotioneel welzijn. Intuïtief eten moedigt een balans aan tussen deze twee, zonder oordeel, dus ga zeker geen groep schrappen.

Wat is dan juist het verschil:

- Voedzame voeding verwijst naar eten dat rijk is aan essentiële voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen, eiwitten en vezels, wat bijdraagt aan de algehele gezondheid en energie.
- Genotsvoeding is eten dat voornamelijk wordt gekozen vanwege smaak, plezier of emotionele voldoening, ongeacht de voedingswaarde.

Voedingsgroepen die passen binnen voedzame voeding:

- Groenten en fruit: rijk aan vitamines, mineralen en vezels.
- Volkorenproducten, zoals volkorenbrood, bruine rijst en havermout: rijk aan vezels en trage koolhydraten
- Eiwitbronnen, zoals kip, vis, tofu en peulvruchten: rijk aan belangrijke bouwstenen voor je spieren en je weefsels.
- Zuivel of calciumrijke alternatieven, zoals melk, yoghurt en plantaardige drinks of yoghurt: rijk aan calcium en eiwitten.
- Noten en zaden: rijk aan onverzadigde vetten, eiwitten en mineralen en sporenelementen.

Voedingsgroepen die passen binnen genotsvoeding:

- Zoetigheden, zoals chocolade, koekjes en ijs: rijk aan smaak, snelle koolhydraten en verzadigde vetten
- Gefrituurde snacks, zoals frietjes, chips en kroketten: rijk aan vet en zout
- Gebak, taart en koffiekoeken: rijk aan suiker en verzadigde vetten
- Fastfood, zoals pizza, burgers en hotdogs: rijk aan smaak, verzadigde vetten en eiwitten
- Dranken met veel suiker, zoals frisdrank, energiedrankjes en gezoete koffie: rijk aan smaak maar arm aan voedingsstoffen



> Honestly, unless you killed the chef or the farmer, there should be no guilt about your eating choices.
>
> Evelyn Tribole

Al deze verschillende voedingsmiddelen leveren een hele hoop aan macro- en micronutriënten die essentieel zijn voor het goede functioneren van ons lichaam. Ik neem je hieronder mee in wat theoretische achtergrond over al deze verschillende stofjes en vertel je ook waar je ze in kan terugvinden. In de extra video van deze les kan je nog wat extra uitleg vinden over hoe je met deze kennis verzadigende combinaties kan maken. De kleuren die gebruikt worden voor de verschillende macronutriënten komen ook hier terug.

Koolhydraten:
Koolhydraten zijn een van de drie belangrijkste macronutriënten in onze voeding, naast eiwitten en vetten. Ze vormen een essentiële energiebron voor het lichaam, vooral voor de hersenen en spieren. Koolhydraten worden in het lichaam omgezet in glucose (suiker), die wordt gebruikt om energie te leveren voor verschillende lichaamsfuncties.

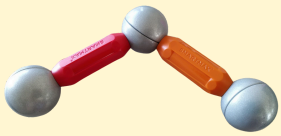
1. Enkelvoudige koolhydraten 

Enkelvoudige koolhydraten bestaan uit één of twee suikermoleculen. Ze worden ook wel "snelle" koolhydraten genoemd omdat het lichaam ze snel afbreekt en opneemt in de bloedbaan, wat leidt tot een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel. Enkelvoudige koolhydraten zijn onder te verdelen in:

- Monosachariden: Dit zijn de eenvoudigste vorm van koolhydraten en bestaan uit één suikermolecuul. Voorbeelden zijn glucose, fructose (in fruit) en galactose.
- Disachariden: Deze bestaan uit twee aan elkaar gebonden suikermoleculen. Voorbeelden zijn sucrose (tafelsuiker), lactose (in melk) en maltose (in bier en sommige graanproducten).

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan enkelvoudige koolhydraten zijn onder andere suiker, snoep, frisdranken, en sommige fruitsappen.

2. Meervoudige koolhydraten



Meervoudige koolhydraten (ook wel complexe koolhydraten genoemd) bestaan uit lange ketens van suikermoleculen. Deze worden langzamer afgebroken door het lichaam, waardoor glucose geleidelijker vrijkomt in de bloedbaan. Dit resulteert in een stabielere en langdurigere energievoorziening. Meervoudige koolhydraten zijn onder te verdelen in:

- Oligosachariden: Deze bestaan uit drie tot tien suikermoleculen. Ze komen voor in bepaalde groenten en granen.
- Polysachariden: Dit zijn lange ketens van suikermoleculen en vormen de meest complexe vorm van koolhydraten. Zetmeel (in aardappelen, rijst en brood) en glycogeen (de opslagvorm van glucose in het lichaam) zijn voorbeelden van polysachariden.

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan meervoudige koolhydraten zijn onder andere volle granen, peulvruchten, groenten en aardappelen.

Verschil tussen enkelvoudige en meervoudige koolhydraten:
Het belangrijkste verschil tussen enkelvoudige en meervoudige koolhydraten is hun chemische structuur en de snelheid waarmee ze worden afgebroken en opgenomen in het lichaam:

- Vertering en absorptie:
  - Enkelvoudige koolhydraten worden snel afgebroken en geabsorbeerd, wat leidt tot snelle energiepieken, maar kan ook resulteren in een snelle daling van de bloedsuikerspiegel. Ze geven dus snel energie maar die energie is ook snel weer op als je er niets anders bij zou eten.
  - Meervoudige koolhydraten worden langzaam afgebroken, wat zorgt voor een langdurige energievoorziening en een stabielere bloedsuikerspiegel.

- Invloed op de gezondheid:
  - Enkelvoudige koolhydraten kunnen, wanneer ze in grote hoeveelheden worden geconsumeerd, bijdragen aan een verhoogd risico op chronische aandoeningen zoals diabetes type 2.
  - Meervoudige koolhydraten zijn vaak rijk aan vezels, vitaminen en mineralen, en worden geassocieerd met een betere gezondheid, zoals een lager risico op hartziekten en diabetes.
- Voedingswaarde:
  - Enkelvoudige koolhydraten komen vaak voor in bewerkte voedingsmiddelen die arm zijn aan voedingsstoffen.
  - Meervoudige koolhydraten zijn te vinden in volkoren producten, peulvruchten en groenten, die meer voedingsstoffen en vezels bevatten.

Je kan dus wel stellen dat meervoudige koolhydraten interessanter zijn als basis van je eetpatroon dan de enkelvoudige koolhydraten. Deze laatste zijn echter wel veel interessanter als je op korte termijn energie nodig hebt.

Eiwitten:



Eiwitten zijn essentiële macronutriënten die een cruciale rol spelen in vrijwel alle biologische processen in het lichaam. Ze zijn opgebouwd uit aminozuren, die de bouwstenen vormen voor lichaamsweefsels, enzymen, hormonen, en andere moleculen die belangrijk zijn voor het functioneren van ons lichaam.

1. Dierlijke eiwitten

Dierlijke eiwitten zijn eiwitten die afkomstig zijn van dieren. Ze worden beschouwd als "volledige" eiwitten omdat ze alle negen essentiële aminozuren bevatten die het lichaam niet zelf kan aanmaken.

Voorbeelden van dierlijke eiwitbronnen zijn:

- Vlees (rund, varken, kip)
- Vis en zeevruchten
- Eieren
- Zuivelproducten zoals melk, kaas en yoghurt

Deze eiwitten hebben over het algemeen een hoge biologische waarde, wat betekent dat ze efficiënt worden opgenomen en gebruikt door het lichaam.

2. Plantaardige eiwitten

Plantaardige eiwitten komen uit planten en worden vaak beschouwd als "onvolledige" eiwitten omdat ze vaak niet alle essentiële aminozuren bevatten in de juiste verhoudingen. Maar door verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren, kan je toch alle essentiële aminozuren binnenkrijgen. Soja is hierbij een uitzondering. De eiwitten in sojaproducten bevatten wel al de 9 essentiële aminozuren.

Voorbeelden van plantaardige eiwitbronnen zijn:

- Peulvruchten (bonen, linzen, kikkererwten)
- Noten en zaden
- Volle granen (quinoa, boekweit, bruine rijst)
- Sojaproducten (tofu, tempeh)

Plantaardige eiwitten bevatten vaak ook vezels, antioxidanten, en andere voedingsstoffen die gunstig zijn voor de gezondheid.

Eiwitten hebben diverse functies in het lichaam, waaronder:

- Bouw en herstel van weefsels: Eiwitten zijn cruciaal voor de opbouw en het herstel van spierweefsel, huid, botten en organen.
- Enzymatische activiteiten: Veel enzymen, die chemische reacties in het lichaam mogelijk maken en versnellen, zijn opgebouwd uit eiwitten.
- Hormoonproductie: Hormonen zoals insuline en groeihormoon zijn eiwitten die verschillende lichaamsfuncties reguleren.
- Transport en opslag van moleculen: Eiwitten zoals hemoglobine transporteren zuurstof door het bloed. Andere eiwitten helpen bij de opslag van belangrijke moleculen.
- Immuunfunctie: Antistoffen zijn eiwitten die het lichaam beschermen tegen ziekteverwekkers.

Verschil tussen dierlijke en plantaardige eiwitten:
Het belangrijkste verschil tussen dierlijke en plantaardige eiwitten ligt in hun aminozuurprofiel en biologische waarde:

- Aminozuurprofiel:
  - Dierlijke eiwitten bevatten alle essentiële aminozuren in de juiste verhoudingen, wat ze compleet maakt.
  - Plantaardige eiwitten kunnen een of meer essentiële aminozuren missen, waardoor ze vaak als onvolledig worden beschouwd. Dit betekent dat je verschillende plantaardige eiwitten moet combineren om alle essentiële aminozuren binnen te krijgen.
- Biologische waarde:
  - Dierlijke eiwitten hebben over het algemeen een hogere biologische waarde, wat betekent dat het lichaam deze eiwitten efficiënter kan opnemen en gebruiken.
  - Plantaardige eiwitten hebben vaak een lagere biologische waarde, maar zijn nog steeds een waardevolle bron van eiwitten, vooral als ze in combinatie worden geconsumeerd.

- Gezondheidsvoordelen:
  - Dierlijke eiwitten kunnen rijk zijn aan verzadigde vetten en cholesterol, wat bij overmatige consumptie kan bijdragen aan hart- en vaatziekten.
  - Plantaardige eiwitten zijn vaak rijk aan vezels, antioxidanten en onverzadigde vetten, die bijdragen aan een lager risico op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes.

Eiwitten zijn essentieel voor het lichaam en kunnen afkomstig zijn uit zowel dierlijke als plantaardige bronnen. Een gevarieerde inname van beide soorten eiwitten kan bijdragen aan een gezond en evenwichtig voedingspatroon.

Vetten



Vetten spelen een cruciale rol in het lichaam. Ze dienen als een belangrijke energiebron, ondersteunen celgroei, beschermen organen, en helpen bij de opname van bepaalde vitaminen (A, D, E, en K) die in vet oplosbaar zijn. Vetten bestaan uit vetzuren en glycerol, en ze kunnen worden onderverdeeld in verschillende typen op basis van hun chemische structuur en effecten op de gezondheid.

1. Verzadigde vetten

Verzadigde vetten zijn vetten met een rechte structuur. Hierdoor kunnen ze makkelijk opgestapeld worden in de bloedvaten. Deze vetten zijn meestal vast bij kamertemperatuur en komen vooral voor in dierlijke producten. Verzadigde vetten worden vaak geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, omdat ze het niveau van LDL-cholesterol ("slechte" cholesterol) in het bloed kunnen verhogen. Dit type cholesterol kan bijdragen aan de opbouw van plaque in de slagaders, wat leidt tot atherosclerose en een verhoogd risico op een hartaanval of beroerte.

Voorbeelden van voedingsmiddelen die verzadigde vetten bevatten:

- Boter
- Kaas
- Volle melk en volle melkproducten
- Vlees (vooral rood vlees en verwerkt vlees zoals worst en spek)
- Tropische oliën (zoals kokosolie en palmolie)

2. Onverzadigde vetten

Onverzadigde vetten hebben een veel grilligere structuur waardoor ze niet zo makkelijk gaan opstapelen in de bloedvaten. Deze vetten zijn meestal vloeibaar bij kamertemperatuur.
Interessante vetten in deze groep zijn omega-3 en omega-6 vetzuren.

- Omega-3 vetzuren: Te vinden in vette vis (zoals zalm, makreel), lijnzaad, chiazaad, en walnoten.
- Omega-6 vetzuren: Te vinden in plantaardige oliën (zoals zonnebloemolie, maïsolie) en sommige noten en zaden.

Onverzadigde vetten kunnen helpen om het niveau van LDL-cholesterol te verlagen en het niveau van HDL-cholesterol ("goede" cholesterol) te verhogen. Dit draagt bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten. Omega-3 vetzuren hebben daarnaast ontstekingsremmende eigenschappen en spelen een rol bij de gezondheid van de hersenen en het hart.

Voorbeelden van voedingsmiddelen die onverzadigde vetten bevatten:

- Plantaardige oliën (muv kokosolie en palmolie)
- Avocado's
- Noten
- Zaden
- Pitten
- Vette vis

3. Transvetten

Transvetten zijn een type onverzadigd vet dat ontstaat door een chemisch proces, waarbij vloeibare oliën worden omgezet in vaste vetten. Dit proces wordt vaak gebruikt in de voedingsindustrie om de houdbaarheid van producten te verlengen. Transvetten komen van nature ook voor in kleine hoeveelheden in sommige dierlijke producten. Ze verhogen het niveau van LDL-cholesterol en verlagen het niveau van HDL-cholesterol, wat het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk verhoogt.

Voorbeelden van voedingsmiddelen die transvetten kunnen bevatten zijn:

- Gefrituurd voedsel
- Gebak, taarten en koekjes
- Margarine en bakvet
- Verwerkt en voorverpakt voedsel

Vezels



Vezels zijn een type koolhydraat dat door het menselijk lichaam niet kan worden verteerd. In plaats van als een directe energiebron te dienen, spelen vezels een cruciale rol in het behoud van een gezonde spijsvertering en bieden ze verschillende andere gezondheidsvoordelen.

1. Oplosbare Vezels

Oplosbare vezels lossen op in water en vormen een gelachtige substantie in de darmen. Deze vezels kunnen helpen bij het verlagen van het cholesterolgehalte en het reguleren van de bloedsuikerspiegel. Oplosbare vezels worden gefermenteerd door bacteriën in de dikke darm, wat bijdraagt aan een gezonde darmflora.

Voorbeelden van voedingsmiddelen die rijk zijn aan oplosbare vezels zijn:

- Haver en haverproducten
- Bonen en peulvruchten
- Appels
- Citrusvruchten
- Wortelen
- Psyllium (een vezelsupplement)

Gezondheidsvoordelen van oplosbare vezels:

- Cholesterolverlaging: Oplosbare vezels kunnen helpen om LDL-cholesterol ("slechte" cholesterol) te verlagen door zich te binden aan cholesterolrijke galzuren in de darmen en deze uit het lichaam te verwijderen.
- Bloedglucosecontrole: Door de opname van suiker in de bloedbaan te vertragen, helpen oplosbare vezels bij het voorkomen van pieken in de bloedsuikerspiegel, wat bijzonder gunstig is voor mensen met diabetes.
- Darmgezondheid: De fermentatie van oplosbare vezels door darmbacteriën produceert korte-keten vetzuren, die bijdragen aan de gezondheid van de dikke darm en kunnen helpen bij het voorkomen van ontstekingsziekten.

2. Onoplosbare Vezels

Onoplosbare vezels lossen niet op in water en voegen volume toe aan de ontlasting, wat de darmwerking stimuleert en helpt bij het voorkomen van constipatie. Deze vezels gaan vrijwel ongewijzigd door het spijsverteringskanaal.
Voorbeelden van voedingsmiddelen die rijk zijn aan onoplosbare vezels zijn:

- Volle granen (zoals volkoren brood, bruine rijst)
- Tarwezemelen
- Noten en zaden
- Groenten zoals broccoli, bloemkool en boerenkool

Gezondheidsvoordelen van onoplosbare vezels:

- Regelmatige stoelgang: Onoplosbare vezels zorgen voor een regelmatige en soepele stoelgang door de ontlasting volumineuzer en zachter te maken, wat constipatie helpt voorkomen.
- Preventie van diverticulose: Door de darmen actief te houden, kunnen onoplosbare vezels helpen bij het voorkomen van diverticulose, een aandoening waarbij kleine zakjes (divertikels) in de darmwand ontstoken raken.
- Verzadiging bij maaltijden: Onoplosbare vezels dragen bij aan een verzadigd gevoel, wat kan helpen bij het beheersen van de eetlust en het voorkomen van overeten.

Vezels zijn een essentieel onderdeel van een gezond eetpatroon en bieden tal van gezondheidsvoordelen, van het ondersteunen van een gezonde spijsvertering tot het helpen beheersen van het cholesterolgehalte en de bloedsuikerspiegel. Het verhogen van de inname van zowel oplosbare als onoplosbare vezels door het eten van een gevarieerd dieet rijk aan groenten, fruit, volle granen, en peulvruchten kan bijdragen aan een betere algehele gezondheid en het voorkomen van verschillende chronische aandoeningen.



Vocht

Vocht is een cruciaal onderdeel van onze voeding en speelt een vitale rol in het functioneren van het lichaam. Water, het belangrijkste component van vocht, maakt ongeveer 60% van het lichaamsgewicht uit en is essentieel voor vrijwel alle fysiologische processen. Hoewel vocht vaak over het hoofd wordt gezien, is het net zo belangrijk als koolhydraten, eiwitten, en vetten voor het behoud van de gezondheid.

Functies van Vocht in het Lichaam

1. Hydratatie en celfunctie: Water is essentieel voor het behoud van het vochtgehalte in de cellen, weefsels en organen. Het zorgt voor de juiste omgeving waarin cellulaire processen kunnen plaatsvinden.
2. Temperatuurregulatie: Water helpt het lichaam zijn temperatuur te reguleren door middel van zweten en verdamping. Wanneer je lichaam opwarmt, zweet je, en als dit zweet verdampt, koelt je lichaam af.
3. Transport van voedingsstoffen en afvalstoffen: Water is een belangrijk medium voor het transport van voedingsstoffen naar de cellen en het afvoeren van afvalstoffen uit het lichaam via urine en zweet.
4. Ondersteuning van de spijsvertering: Water is essentieel voor het verteren van voedsel, omdat het helpt bij het afbreken van voedingsstoffen zodat ze door het lichaam kunnen worden opgenomen. Het maakt ook deel uit van het speeksel, dat nodig is voor de eerste fase van de spijsvertering.
5. Smering van gewrichten en bescherming van organen: Het vocht in de gewrichten zorgt ervoor dat deze soepel kunnen bewegen. Daarnaast beschermt water gevoelige weefsels zoals de hersenen en het ruggenmerg door ze te omringen met een beschermende laag.

Bronnen van vocht in voeding

Dranken:

- Water: De zuiverste en belangrijkste bron van vocht. Dagelijkse consumptie van water is essentieel voor het behoud van een goede hydratatie.
- Thee en koffie: Hoewel deze dranken cafeïne bevatten, wat een licht vochtafdrijvend effect kan hebben, dragen ze nog steeds bij aan de totale vochtinname.
- Vruchtensappen: Bevatten veel water, maar ook enkelvoudige suikers.

- Melk: Een goede bron van vocht en bevat daarnaast ook voedingsstoffen zoals calcium en eiwitten.
- Sportdranken: Geformuleerd om niet alleen vocht, maar ook elektrolyten (zoals natrium en kalium) aan te vullen, vooral nuttig bij intensieve inspanning.

Voedingsmiddelen:

- Groenten en fruit: Bevatten vaak een hoog percentage water.
- Soepen en bouillons: Vloeibare voedingsmiddelen zoals soepen kunnen aanzienlijk bijdragen aan de dagelijkse vochtinname. De hoeveelheid zout kan bij deze producten wel een aandachtspunt zijn.
- Yoghurt en kwark: Deze zuivelproducten bevatten niet alleen vocht, maar zijn ook rijk aan voedingsstoffen zoals eiwitten en calcium.

Vocht is van vitaal belang voor de gezondheid en het welzijn. Het ondersteunt tal van lichaamsfuncties, van celgezondheid tot temperatuurregulatie. Door voldoende water en andere hydraterende voedingsmiddelen en dranken te consumeren, kun je ervoor zorgen dat je lichaam optimaal functioneert. Het is belangrijk om een evenwicht te vinden dat past bij jouw specifieke behoeften en dat kan elke dag weer anders zijn.

Les 2: Intuitieve beweging

Beweging kan vaak een beladen onderwerp zijn als je vroeger veel bewogen hebt vanuit het idee dat je lichaam niet goed was en veranderd moest worden. De dieetcultuur heeft hier jammer genoeg een grote rol in. Binnen intuïtief eten en leven, wordt beweging echter gebruikt om je lichaam te vieren, te versterken en je zo goed mogelijk te voelen. Beweging heeft namelijk heel wat voordelen en die ga je in deze les kunnen bekijken en ondervinden.

Als eerste is het natuurlijk heel belangrijk om een vorm van beweging te vinden die écht bij jou past. De onderstaande oefening kan je hierbij helpen. Je gaat namelijk voor jezelf eens bekijken welke vormen van beweging wel en niet bij jou passen Maar ook wat dit je allemaal oplevert. Geef jezelf wat tijd om deze oefening te doen, ga niet elke dag weer iets anders proberen want dan ga je jezelf overbelasten en is het plezier snel weg!

Beweging valt op te splitsen in verschillende onderdelen:

- beweging die inzet op uithouding (cardiovasculaire beweging), beweging die inzet op versterken van je spieren (krachttraining) en beweging die inzet op flexibiliteit en balans
- Beweging die je alleen doet of beweging die je in groep doet

Als eerste ga je dus bekijken wat jou in deze verschillende onderdelen het meest aanspreekt. Op de volgende pagina kan je een aantal voorbeelden hiervan vinden. Vink al eens aan wat jou zou kunnen aanspreken.

Cardiovasculaire beweging:

Vorm van beweging:	*Dit spreekt me aan:*
• Wandelen	☐
• Lopen	☐
• Fietsen	☐
• Zwemmen	☐
• Dansen	☐
• Roeien	☐
• Traplopen	☐
• Touwtje springen	☐
• Steppen	☐
• Crosstrainer	☐
• Tennis	

Krachttraining

Vorm van beweging:	*Dit spreekt me aan:*
• Gewichtheffen	☐
• Circuittraining	☐
• Lichaamsgewichttraining	☐
• Oefeningen met weerstandsbanden	☐

Beweging voor flexibiliteit en balans

Vorm van beweging:	*Dit spreekt me aan:*
• Yoga	☐
• Pilates	☐
• Tai Chi	☐
• Hoelahoepen	☐
• Stretchen	☐
• Balansoefeningen op balansbord	☐

Beweging in groep

Vorm van beweging:	*Dit spreekt me aan:*
• Voetbal	☐
• Basketbal	☐
• Volleybal	☐
• Hockey	☐
• Handbal	☐
• Rugby	☐
• Waterpolo	☐
• Softbal	☐
• Dubbel tennis	☐
• Padel	☐
• Netbal	☐
• Softbal	☐
• Dubbel Squash	☐

Bedenk eens hoe jij de dingen die je aangevinkt hebt, in de komende tijd kan gaan uitproberen.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Wat houdt je hierin tegen en wat zou je daaraan kunnen doen?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Na elke vorm van beweging die je uitgetest hebt, kan je volgende vragen voor jezelf beantwoorden:

- Hoe voelde je je tijdens en na de activiteit?
- Hoe was je energielevel?
- Voelde je je fysiek sterk tijdens de activiteit?
- Hoe voelde je spieren na de sessie?
- Hoe gemotiveerd voelde je je om deze activiteit te voltooien?
- Voelde je je ontspannen of gestrest tijdens de sessie?
- Hoe gemakkelijk vond je het om de bewegingen uit te voeren?
- Voelde je een verbetering in je flexibiliteit of balans?
- Had je plezier tijdens de activiteit?
- Zou je deze vorm van beweging regelmatig willen beoefenen?
- Wat zijn kan je hierin tegenhouden en wat kan je daaraan doen?
- Welke score op 10 krijgt deze vorm van beweging?

Na een aantal weken kan je dan een globalere evaluatie doen met behulp van deze vragen:

- Welke vormen van beweging vond je het leukst?
- Waar voelde je je fysiek en mentaal het beste bij?
- Welke vorm van beweging zou je willen blijven beoefenen en waarom?



Tijd om te gaan uitproberen!
Bewegingsvorm nr 1: _____

Hoe voelde je je tijdens en na de activiteit?

_____
_____
_____
_____

Hoe was je energielevel?

_____
_____
_____

Voelde je je fysiek sterk tijdens de activiteit?

_____
_____
_____

Hoe voelde je spieren na de sessie?

_____
_____
_____

Hoe gemotiveerd voelde je je om deze activiteit te voltooien?

_____
_____
_____

Voelde je je ontspannen of gestrest tijdens de sessie?

_____
_____
_____
_____

Hoe gemakkelijk vond je het om de bewegingen uit te voeren?

_____
_____
_____

Voelde je een verbetering in je flexibiliteit of balans?

_____
_____
_____

Had je plezier tijdens de activiteit?

_____
_____
_____

Zou je deze vorm van beweging regelmatig willen beoefenen?

_____
_____
_____

Wat zijn kan je hierin tegenhouden en wat kan je daaraan doen?

_____
_____
_____

Deze vorm van beweging krijgt een score van _____ op 10

Bewegingsvorm nr 2: _____

Hoe voelde je je tijdens en na de activiteit?

_____
_____
_____
_____

Hoe was je energielevel?

_____
_____
_____

Voelde je je fysiek sterk tijdens de activiteit?

_____
_____
_____

Hoe voelde je spieren na de sessie?

_____
_____
_____

Hoe gemotiveerd voelde je je om deze activiteit te voltooien?

_____
_____
_____

Voelde je je ontspannen of gestrest tijdens de sessie?

_____
_____
_____
_____

Hoe gemakkelijk vond je het om de bewegingen uit te voeren?

_____
_____
_____

Voelde je een verbetering in je flexibiliteit of balans?

_____
_____
_____

Had je plezier tijdens de activiteit?

_____
_____
_____

Zou je deze vorm van beweging regelmatig willen beoefenen?

_____
_____
_____

Wat zijn kan je hierin tegenhouden en wat kan je daaraan doen?

_____
_____
_____

Deze vorm van beweging krijgt een score van _____ op 10

Bewegingsvorm nr 3: _____

Hoe voelde je je tijdens en na de activiteit?

_____
_____
_____
_____

Hoe was je energielevel?

_____
_____
_____

Voelde je je fysiek sterk tijdens de activiteit?

_____
_____
_____

Hoe voelde je spieren na de sessie?

_____
_____
_____

Hoe gemotiveerd voelde je je om deze activiteit te voltooien?

_____
_____
_____

Voelde je je ontspannen of gestrest tijdens de sessie?

_____
_____
_____
_____

Hoe gemakkelijk vond je het om de bewegingen uit te voeren?

_____
_____
_____

Voelde je een verbetering in je flexibiliteit of balans?

_____
_____
_____

Had je plezier tijdens de activiteit?

_____
_____
_____

Zou je deze vorm van beweging regelmatig willen beoefenen?

_____
_____
_____

Wat zijn kan je hierin tegenhouden en wat kan je daaraan doen?

_____
_____
_____

Deze vorm van beweging krijgt een score van _____ op 10

Bewegingsvorm nr 4: _____

Hoe voelde je je tijdens en na de activiteit?

_____
_____
_____
_____

Hoe was je energielevel?

_____
_____
_____

Voelde je je fysiek sterk tijdens de activiteit?

_____
_____
_____

Hoe voelde je spieren na de sessie?

_____
_____
_____

Hoe gemotiveerd voelde je je om deze activiteit te voltooien?

_____
_____
_____

Voelde je je ontspannen of gestrest tijdens de sessie?

_____
_____
_____
_____

Hoe gemakkelijk vond je het om de bewegingen uit te voeren?

_____
_____
_____

Voelde je een verbetering in je flexibiliteit of balans?

_____
_____
_____

Had je plezier tijdens de activiteit?

_____
_____
_____

Zou je deze vorm van beweging regelmatig willen beoefenen?

_____
_____
_____

Wat zijn kan je hierin tegenhouden en wat kan je daaraan doen?

_____
_____
_____

Deze vorm van beweging krijgt een score van _____ op 10

Bewegingsvorm nr 5: _____

Hoe voelde je je tijdens en na de activiteit?

_____
_____
_____
_____

Hoe was je energielevel?

_____
_____
_____

Voelde je je fysiek sterk tijdens de activiteit?

_____
_____
_____

Hoe voelde je spieren na de sessie?

_____
_____
_____

Hoe gemotiveerd voelde je je om deze activiteit te voltooien?

_____
_____
_____

Voelde je je ontspannen of gestrest tijdens de sessie?

_____
_____
_____
_____

Hoe gemakkelijk vond je het om de bewegingen uit te voeren?

_____
_____
_____

Voelde je een verbetering in je flexibiliteit of balans?

_____
_____
_____

Had je plezier tijdens de activiteit?

_____
_____
_____

Zou je deze vorm van beweging regelmatig willen beoefenen?

_____
_____
_____

Wat zijn kan je hierin tegenhouden en wat kan je daaraan doen?

_____
_____
_____

Deze vorm van beweging krijgt een score van _____ op 10

En dan de eindevaluatie:

Welke vormen van beweging vond je het leukst?

Waar voelde je je fysiek en mentaal het beste bij?

Welke vorm van beweging zou je willen blijven beoefenen en waarom?

Als je nu terugkijkt op deze beweegmomenten, wat zijn dan voor jou de belangrijkste voordelen ervan?

- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____

Les 3:
Een goede nachtrust doet wonderen

Slaap is een fundamenteel aspect van welzijn en speelt een cruciale rol in zowel fysieke als mentale gezondheid. Tijdens je nachtrust ondergaat je lichaam belangrijke herstelprocessen die essentieel zijn voor het behouden van een goede gezondheid. Fysiek gezien helpt slaap bij het herstellen van spieren, weefsels en het versterken van het immuunsysteem. Het bevordert ook de regulering van hormonen en de verwerking van voedingsstoffen, wat bijdraagt aan een gezond energieniveau.

Ook voor je mentale gezondheid is een goede nachtrust essentieel. Tijdens de slaap worden emoties verwerkt, worden herinneringen gecategoriseerd en worden cognitieve functies zoals concentratie en geheugen verbeterd. Een verstoorde slaap kan leiden tot verhoogde stress, angst en een verminderd vermogen om heldere beslissingen te nemen.

Een goede nachtrust heeft ook directe invloed op je intuïtieve vermogens. Wanneer je uitgerust bent, functioneren je hersenen optimaal en is je geest helderder. Dit betekent dat je subtiele signalen en innerlijke boodschappen beter kunt opvangen en er iets mee kan gaan doen. Met andere woorden, je gaat de signalen van je onderzoeker beter kunnen opmerken en nadien kan je makkelijker bekijken wat je met deze signalen moet doen.

In de video bij deze les heb ik een aantal tips gegeven over hoe jij je nachtrust nog kan verbeteren. En dat ga je ook al wat bekijken in het bedtijddagboek. Ik wil je vragen om al deze onderwerpen eens te bekijken en na te gaan waar er voor jou nog mogelijkheden tot verbetering zijn:

Hoe is jouw slaaproutine?

_____
_____
_____

Welke verbeterpunten zie je hier?

_____
_____
_____

Hoe ziet jouw slaapomgeving eruit?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Zijn er dingen die je hier nog aan kan verbeteren?

_____
_____
_____

Hoe is jouw gebruik van cafeïne en alcohol in de laatste uren voor het slapengaan?

_____
_____
_____

Les 4: Ontspan jij regelmatig?

Ontspanning, een onderwerp wat vaak toch wat moeilijk ligt in de sessies die ik met klanten heb. We willen het allemaal wel maar toch vinden we het vaak ook moeilijk om toe te passen of om in te plannen in onze agenda.

Maar, zoals ik in de video al zei, you can't pour from an empty cup. Als je energievatje leeg is, is het moeilijk om je lichaam goed aan te voelen, ga je vaak meer nood hebben aan genotsvoeding en heb je minder energie om te bewegen. Dus die ontspanning is toch echt wel een heel belangrijk onderdeel in een intuïtief leven.

In de oefening onder de video ben je al aan de slag kunnen gaan met het uitzoeken van specifieke vormen van ontspanning die jou deugd doen. Ik hoop dat je die ook regelmatig kan gaan toepassen! Maar we weten allemaal hoe hectisch ons dagelijkse leven kan zijn. Daarom wil je helpen om je ontspanning beter te gaan inplannen. Want nee, je hebt hier echt niet altijd uren de tijd voor nodig. Soms is 5 of 10 minuten ook al genoeg om toch wat ontspanning te kunnen ervaren in het midden van een hectische dag.

Als eerste wil ik je vragen om op de volgende pagina's eens bij te houden hoe een dag in jouw leven ingepland is, van uur tot uur.



Moment van de dag	Activiteit
6u00-7u00	
7u00-8u00	
8u00-9u00	
9u00-10u00	
10u00-11u00	
11u00-12u00	
12u00-13u00	
13u00-14u00	
14u00-15u00	
15u00-16u00	
16u00-17u00	
17u00-18u00	
18u00-19u00	
19u00-20u00	
20u00-21u00	
21u00-22u00	
22u00-23u00	
23u00-00u00	

Moment van de dag	Activiteit
6u00-7u00	
7u00-8u00	
8u00-9u00	
9u00-10u00	
10u00-11u00	
11u00-12u00	
12u00-13u00	
13u00-14u00	
14u00-15u00	
15u00-16u00	
16u00-17u00	
17u00-18u00	
18u00-19u00	
19u00-20u00	
20u00-21u00	
21u00-22u00	
22u00-23u00	
23u00-00u00	

Welke momenten van de dag zijn het meest geschikt om kleine momenten van ontspanning in te lassen?

_____
_____
_____
_____

Zijn er ook momenten waarop je nu een activiteit doet die je liever niet meer zou doen? Zoals bijvoorbeeld doelloos scrollen op je gsm, TV kijken terwijl het programma je totaal niet boeit.

_____
_____
_____
_____

Hoe kan je deze momenten ombuigen tot momenten van ontspanning?

_____
_____
_____
_____

Op welke momenten van de dag doet ontspanning of even zakken in je lichaam jou het meeste deugd?

_____
_____
_____
_____

Wat kan je doen om op deze momenten een plekje vrij te houden voor ontspanning?

_____
_____
_____
_____

Om ervoor te zorgen dat ontspanning standaard op je planning blijft staan, kan het heel goed helpen om dit in te plannen in je agenda. Op die manier maak je een afspraak met jezelf, iets wat vaak makkelijker na te komen is dan een los idee van ontspanning.

Wat zijn voor jou 5 vormen van kleine ontspanning (5-30 minuten), die je op dagelijkse basis kan gebruiken?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Welke 5 vormen van uitgebreidere ontspanning (30 minuten - 3 uur) doen jou deugd?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Kan je ook 5 vormen van grote ontspanningsmomenten (3 uur - 1 dag) waar jij enorm van kan genieten?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

In de kalender op de volgende pagina's kan je deze vormen van ontspanning gaan inplannen en de afspraak met jezelf vastleggen!

- dagelijks een kleine vorm van ontspanning
- wekelijks een uitgebreidere vorm van ontspanning
- maandelijks een grote vorm van ontspanning

Week 1

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Opmerkingen

Week 2

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Opmerkingen

Week 3

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Opmerkingen

Week 4

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Opmerkingen

Les 5: Eens even checken

In de laatste les van deze module heb ik je uitgelegd hoe je voor jezelf kan bekijken waar er nog verbeterpunten zijn. Dit doe je aan de hand van BRAVO methode.

- B = beweging
- R = roken of (nacht)rust
- A = alcohol
- V = voeding
- O = ontspanning

Al deze onderdelen ga je een score van 1 = heel slecht tot 10 = supergoed geven. Het blijft wel belangrijk om dit vanuit mildheid en niet vanuit zelfsabotage te doen. Als je heel streng voor jezelf gaat zijn, ga je vaak heel moeilijk stapjes in de goede richting kunnen zetten. Maar je gaat eerder blijven hangen in het idee “zie je wel, ik kan het toch niet”. En dat is een mentaliteit waar we net vanaf willen! Jij kan alles bereiken wat je maar wilt!

De volledige BRAVO-oefening kan je vinden onder de video met uitleg. Daarin ga je gedurende een aantal weken aan de slag met het bekijken van je score en telkens weer aanpassingen maken om de beste versie van jezelf te worden.

Voor nu vind ik het belangrijk dat je ook eens gaat bekijken naar welke veranderingen je in de loop van je traject met deze cursus hebt afgelegd. Na 7 modules kan ik me wel voorstellen dat je leven op een aantal vlakken veranderd is. En nee, dat hoeven zeker niet overal gigantisch grote veranderingen te zijn. Elk klein stapje vooruit is er eentje!

Beweging

Hoe was je beweegroutine vooraleer je met deze cursus gestart bent?

_____
_____
_____
_____
_____

Welke score zou je hieraan gegeven hebben? ___/10

Hoe is je beweegroutine op dit moment, na het doorlopen van deze 7 modules?

_____
_____
_____
_____
_____

Welke score geef je jezelf nu op vlak van beweging? ___/10

Welke aanpassingen zie jij jezelf nog maken in de komende maanden?

_____
_____
_____
_____

Roken/(nacht)rust

Rookte je bij de start van de cursus? Ja Nee

Welke score leverde je dat toen op? ___/10

Rook je nu? Ja Nee

Welke score levert je dat nu op? ___/10

Welke aanpassingen wil je op dit vlak nog doorvoeren?

_____

_____

Hoe was je nachtrust vooraleer je met deze cursus gestart bent?

_____

_____

_____

_____

_____

Welke score zou je hieraan gegeven hebben? ___/10

Hoe is je nachtrust op dit moment?

_____

_____

_____

_____

_____

Welke score geef je jezelf nu op vlak van nachtrust? ___/10

Welke aanpassingen om je score te verbeteren kan je nog maken in de komende maanden?

_____

_____

_____

_____

Alcohol

Welke gewoontes rondom alcoholgebruik had je voor het starten met de cursus?

_____
_____
_____
_____
_____

Welke score zou je hieraan gegeven hebben? ___/10

Zijn er veranderingen opgetreden in je alcoholgebruik in de laatste maanden?

_____
_____
_____
_____
_____

Welke score geef je jezelf nu op vlak van alcohol? ___/10

Welke aanpassingen zie jij jezelf nog maken in de komende maanden?

_____
_____
_____
_____

Voeding

Hoe zag je voedingspatroon eruit voor je met deze cursus gestart bent? Denk aan je algemene voedingspatroon maar ook het luisteren naar je lichaamssignalen rondom honger en verzadiging, eten vanuit emoties, schuldgevoelens rond voeding etc.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Welke score zou je hieraan gegeven hebben? ___/10

Hoe is je voedingspatroon op dit moment? Neem ook hierin alle voorgaande onderwerpen mee op.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Welke score geef je jezelf nu op vlak van voeding? ___/10

Welke aanpassingen om je score te verbeteren kan je nog maken in de komende maanden?

_____
_____
_____
_____

Ontspanning

Hoe zagen jouw momenten van ontspanning eruit voor de start van de cursus? Had je het gevoel dat je hier voldoende tijd voor had?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Welke score zou je hieraan gegeven hebben? ___/10

Hoe is ontspanning nu geïntegreerd in je leefpatroon? Maak je er meer tijd voor en kies je voor vormen van ontspanning die helemaal bij jou passen?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Welke score geef je jezelf nu op vlak van ontspanning? ___/10

Welke aanpassingen zie jij jezelf nog maken in de komende maanden?

_____
_____
_____
_____

Welke conclusies kan jij voor jezelf trekken,
na 7 modules van de cursus?

Waar zijn er nog werkpunten?

Op welke vlakken ben je heel fier op jezelf?



Ik vier elk succes!

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Believe in yourself and anything is possible

Ik vier elk succes!

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Believe in yourself and anything is possible

Module 7 zit erop!

Ik hoop dat ik je hierin heb kunnen laten werken aan

- je voedingspatroon, zowel op vlak van mentale als fysieke verzadiging, met de nodige kennis en ervaring.
- intuïtieve beweging en wat dat voor jou is. Beweging is geen straf, het is een manier om ons lichaam te laten floreren. Dus een manier vinden die bij jou past is echt heel belangrijk.
- een goede nachtrust, want die doet echt wel wonderen. Pas als je voldoende rust kan ervaren, kan je lichaam optimaal werken en je alles vertellen wat het nodig heeft.
- voldoende ontspanning. Vaak razen we maar door zonder af en toe stil te staan. Maar het is net die ontspanning die er ook voor zorgt dat je voldoende energie hebt om leuk te leven.
- het bekijken van je vooruitgang aan de hand van de BRAVO-methode. Je hebt echt geen weegschaal nodig om te weten of je goed bezig bent of niet!

Veel plezier met module 8!

Heel veel liefs,

Ine