

Kom In Balans

WERKBOEK



HEALTHiNUT

HET KOM IN BALANS PROGRAMMA

Lieve jij,

Welkom bij het Kom In Balans programma. Samen gaan wij er de komende 4 maanden voor zorgen dat jij jouw gezonde leefstijl in balans gaat krijgen. Wat jouw achtergrond ook is, de reden dat je mee doet is dat je niet in balans bent en/of jouw gezonde leefstijl niet kan volhouden. En daar gaan wij voor zorgen!

Het programma is ingedeeld in 5 modules:

1. Gezonde leefstijl
2. Mindset
3. Intuïtief eten
4. Zelfliefde
5. Overige factoren

Ik ga je níet precies vertellen wat je moet gaan eten of hoe je jouw dag moet samenstellen. Wél gaan wij kijken naar hoe jij jouw ideale gezonde leefstijl voor je ziet, wat jouw valkuilen zijn, waarom het je nu nog niet lukt en geef ik je een paar praktische tips en tricks in de "gezonde leefstijl" module.

Daarna duiken we in de juiste mindset om jouw gezonde leefstijl vol te gaan houden, de kracht van je gedachten en hoe je om kan gaan met emotie-eten in de "mindset" module.

Dan is het in de "intuïtief eten" module tijd om op gevoel te gaan eten en leid ik je stap voor stap richting intuïtief eten.

Vervolgens gaan we dieper in op eten en bewegen vanuit liefde voor jezelf en het omarmen van jezelf en je lichaam in de "zelfliefde" module.

In de laatste module bespreken we nog een aantal overige factoren.

Overige informatie

Elke maandag zal het nieuwe lesmateriaal voor die week beschikbaar komen. Hierover krijg je een mail met de link naar de Kom In Balans Startpagina. Elke "les" zal bestaan uit een video en werkboek. In bepaalde weken zal er ook een live Q&A in de Facebook groep gepland worden.

Verder kan je de besloten Facebook groep altijd gebruiken om je vragen in te stellen. Ik zal hier zo snel mogelijk op reageren. Ook kan je natuurlijk je eventuele *struggles* en hopelijk jouw overwinningen delen.

Ik wens je heel veel succes.

Veel liefs, Milou

M

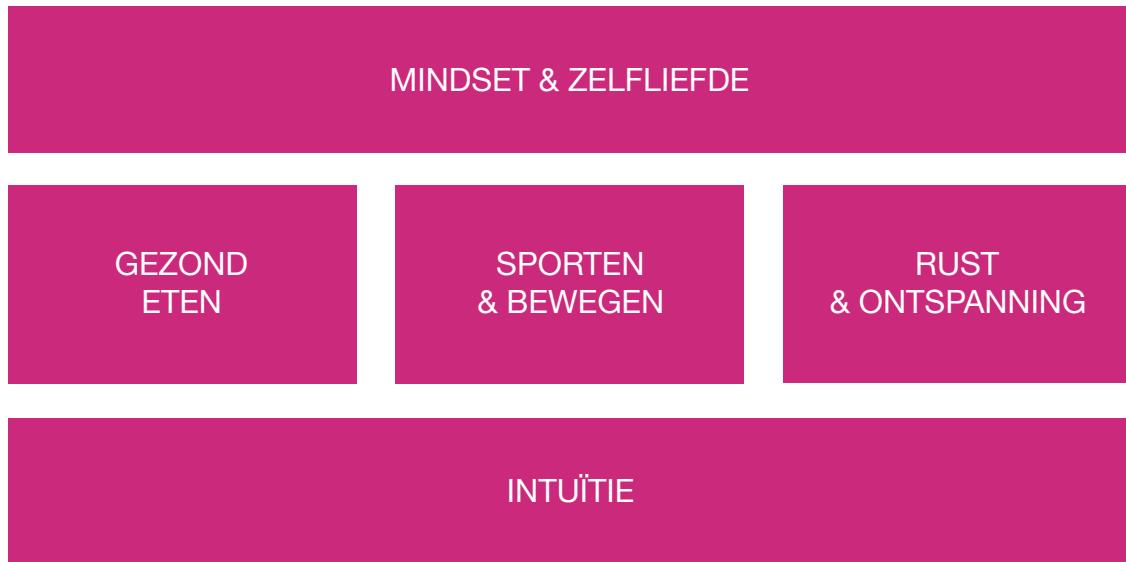
ODULE 1: GEZONDE LEEFSTIJL

1.1: HUIDIGE SITUATIE

1.1 HUIDIGE SITUATIE

De 5 dimensies van een gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl is niet alleen gezonde voeding en wat sporten. De volgende 5 dimensies vatten alles wat betreft een gezonde leefstijl samen.



Wie denkt aan een gezonde leefstijl, denkt bijna meteen aan **gezond eten**. Niet zo gek ook, onze voeding is - naast zuurstof - dé brandstof voor ons lichaam. Zonder eten ga je dood. Zo simpel is het. Het is niet normaal hoe complex ons lichaam is en hoeveel processen er elke seconde gaande zijn. Om dat te voeden heb je gewoon goede brandstof nodig: gezond eten! Anders kan je ook niet verwachten dat je lichaam gezond blijft en het je genoeg energie blijft geven.

De tweede dimensie is **sporten en bewegen**. Sporten is goed voor een fit lichaam en een goede conditie. Je wordt er sterk van en zorgt voor een beter uithoudingsvermogen. Niet alleen van de spieren in je armen, benen, etc., maar ook je hartspier raakt hierdoor in goede conditie! Ook een zeker mate van beweging is belangrijk voor een gezond lichaam. Zitten is het nieuwe roken, zegt men wel eens. En inderdaad als je de hele dag op je kont zit, kan je op den duur allerlei klachten krijgen. Dus: beweging is ook belangrijk! Dan heb ik het nog niet eens over hoe fijn je je kan voelen - en welke gelukshormoontjes er allemaal vrijkomen - als je gesport of flink bewogen hebt.

De derde dimensie van een gezonde leefstijl is **rust en ontspanning** en staat regelrecht naast voeding en beweging. Je kan nog zo gezond eten en veel sporten, als je jouw lichaam geen rust gunt - en je geest geen ontspanning - dan ben je niet gezond bezig. Sterker nog, zonder genoeg rust en ontspanning loop je jezelf compleet voorbij en kan je zowel fysiek als lichamelijk een burn-out krijgen. En dat wil je natuurlijk niet. Daarnaast kan stress niet alleen geestelijk een grote invloed hebben, je kan er ook veel lichamelijke klachten van krijgen. Zorg dus voor genoeg rust en ontspanning als je gezond wilt leven.

M

MODULE 1: GEZONDE LEEFSTIJL

En dan komen we bij dimensie nummer vier: **mindset en zelfliefde**. Een overkoepelende dimensie over voeding, beweging en rust. Het betreft jouw gevoelens en gedachten (en uiteindelijk gedrag). Zonder de juiste mindset en zelfliefde ga je dit namelijk niet volhouden. Of je houdt het wel vol, maar zonder lief voor jezelf te zijn. En daardoor dus zonder een fijn gevoel. En aan een gezond lichaam, zonder dat je je er goed bij voelt, heb je natuurlijk ook niet zo veel.

Als laatste is daar de vijfde dimensie: jouw **intuïtie**. Je intuïtie is een gevoel dat diep vanuit jezelf komt. Dat onderbuik gevoel. Dat gevoel dat het heel vaak bij het rechte eind heeft. Alleen hebben we wat betreft onze gezonde leefstijl vaak al afscheid genomen van onze intuïtie. Door volgens bepaalde "regels" te gaan eten, een bepaald calorieën doel te gaan volgen of een eetschema dat iemand anders voor je heeft gemaakt. Hierdoor zijn we onze connectie met ons gevoel verloren. Waar hebben we zin in, hebben we wel honger en zitten we al vol? Je intuïtie kan je gaan gebruiken om uiteindelijk niet meer de hele dag aan eten te hoeven denken, maar lekker op gevoel je gezond leefstijl te gaan leven.

De 5 dimensies voor jou

Dit zijn in het kort de 5 dimensies die jouw gezonde leefstijl bepalen. Nu is het aan jou om eens na te gaan hoe het op dit moment met jou gaat op elke dimensie. Vul hieronder in hoe het met je gaat per dimensie. Geef jezelf ook een cijfer.

Hoe gaat het met jou in de eerste dimensie: voeding? En welk cijfer geef je jezelf?

Hoe gaat het met jou in de tweede dimensie: sporten en bewegen? En welk cijfer geef je jezelf?

M

MODULE 1: GEZONDE LEEFSTIJL

Hoe gaat het met jou in de derde dimensie: rust en ontspanning? En welk cijfer geef je jezelf?

Hoe gaat het met jou in de vierde dimensie: mindset en zelfliefde? En welk cijfer geef je jezelf?

Hoe gaat het met jou in de vijfde dimensie: intuïtie? En welk cijfer geef je jezelf?

De verschillende "eet persoonlijkheden"

Iedereen is anders en zal een andere achtergrond hebben qua eetgewoontes. Daarom heb ik drie verschillende type eetpersoonlijkheden op een rijtje gezet. Elke type is gebaseerd op een "diëter", oftewel iemand die al langer bezig is met gezond eten en/of afvallen, maar ieder op hun eigen manier.

Als je jouw manier van eten - en waarom het nog niet lukt om de balans te vinden - beter kan begrijpen, zal het je ook beter lukken om uiteindelijk in balans en op gevoel te gaan eten. Kijk daarom eens in welke persoonlijkheden je jezelf herkent. Je kan je in meerdere persoonlijkheden herkennen, maar vaak pas je wel het meeste bij één van de drie.

Hier komen ze:

De "voorzichtige eter"

Deze type eters zijn heel kieskeurig over wat ze in hun mond stoppen. Ze lijken de "perfecte" eters te zijn, omdat ze over het algemeen erg gezond eten met het doel om fit en gezond te zijn. In het ergste geval wordt alles tot op de gram nauwkeurig afgewogen, elk etiket gelezen en obers ondervraagd in restaurants. Dat lijkt natuurlijk helemaal niet verkeerd, maar dat is het wel als het té extreem wordt en iemand zich meteen schuldig voelt op het moment dat het even niet lukt.

Deze type eters kunnen de hele dag door aan eten denken. Ze zijn niet officieel op "dieet", maar ontlopen wel de "ongezonde" voedingsmiddelen en voelen zich slecht als ze dat wel gegeten hebben. Sommigen eten heel gezond gedurende de week om in het weekend te mogen "cheaten" of helemaal "los" te mogen gaan op een feestje.

Het probleem als je een "voorzichtige eter" bent? Het is natuurlijk helemaal niet verkeerd om bewust met je voeding om te gaan, maar het wordt wel een probleem wanneer het voor een gestoorde relatie met voeding (en lichaam) zorgt.

De "professionele diëter"

"Professionele diëters" hebben vaak al meerdere diëten geprobeerd of zijn strikt bezig geweest om af te vallen. Ze zijn er al langere tijd mee bezig en weten alles over de juiste porties, calorieën en trucjes. Ze eten vaak niet om gezond bezig te zijn, maar puur met als doel om af te vallen. Ze hebben vaak last van eetbuien en een alles-of-niets mentaliteit wanneer ze iets eten wat buiten hun plan of dieet valt. "Maandag begin ik weer" is iets dat ze zich maar al te vaak hebben voorgenoemen. Ze bevinden zich in een hele vervelende vicieuze cirkel van diëten, afvallen, aankomen, eetbuien en dan weer terug naar diëten.

De "onbewuste eter"

Deze type eter eet niet bewust. Eten terwijl tegelijkertijd iets anders gedaan wordt (tv kijken, rijden, lezen, etc.). Ze zijn vaak niet bewust van hoe, wat of hoeveel ze eten. Je hebt verschillende soorten "onbewuste eters":

De "chaotische onbewuste eter" heeft een (te) druk leven, waardoor alles wat maar snel te pakken is goed genoeg is. Ze vinden gezond eten en leven wel belangrijk, maar het lukt ze niet om daar de prioriteit te leggen. Ze vinden het moeilijk om te voelen wanneer ze honger hebben en eten daarom vaak langere periodes niet.

De "geen-nee-kunnen-zeggen onbewuste eter" eet wanneer het beschikbaar is, of hij of zij nou honger heeft of niet. Als iemand trakteert, er een feestje is of tijdens een buffet eet hij of zij veel te veel, maar vaak onbewust. Daarom zijn feestjes en sociale gelegenheden lastig.

De "zonde-om-weg-te-gooien onbewuste eter" eet omdat ze waarde voor hun geld willen hebben of het zonde vinden om het weg te gooien.

De "emotionele onbewust eter" eet vaak om te kunnen dealen met emoties, vooral wanneer ze gestresst, boos of eenzaam zijn. Hier is het eten niet het probleem, maar vaak een onderliggend aspect.

Het onbewuste eten wordt een probleem wanneer het er voor zorgt dat iemand veel te veel eet en daardoor steeds meer aankomt óf erg ongezond eet.

Welk type eter ben jij?

Na het lezen van de uitleg herken je jezelf vast wel in één of meerdere van deze eet persoonlijkheden. Met welke type eter kan jij je het meeste mee identificeren?

En wat herken je dan precies in dit type eter?

M

MODULE 1: GEZONDE LEEFSTIJL

Hoe uit dat zich in jouw (gezonde) leefstijl? Waar loop je tegenaan? En hoe is dat een probleem voor jou?

Welke aspecten zitten jou het meeste in de weg?

Ook wil ik nog even inzoomen op wat jou het meeste in de weg zit wat betreft jouw gezonde leefstijl. Neem goed de tijd om deze vragen te beantwoorden.

Welke 3 aspecten van jouw gezonde leefstijl zitten jou het meeste in de weg?

Welke 3 gedachten over jezelf en je gezonde leefstijl zitten jou het meeste in de weg?

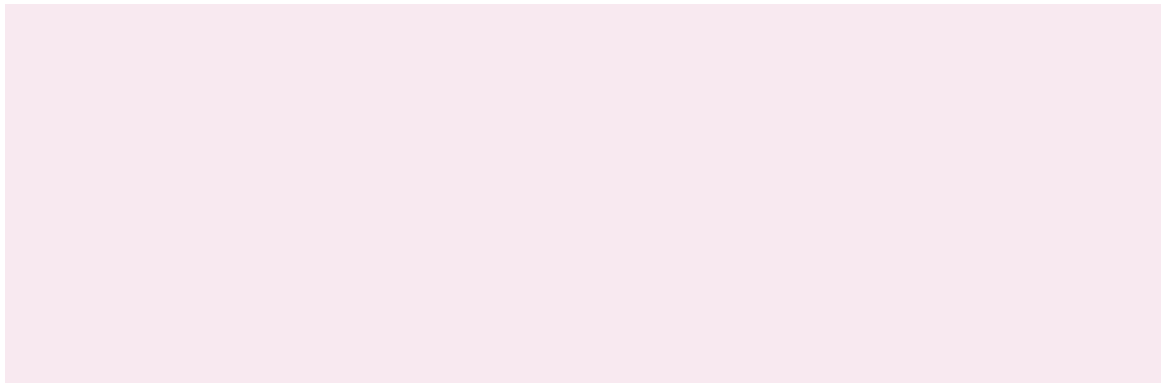
Welke 3 gevoelens wat betreft je gezonde leefstijl zitten jou het meeste in de weg?

Hoe komt het, denk je, dat deze 3 aspecten, gedachten en gevoelens je in de weg zitten?

Eerste kleine stap

De grootste resultaten boek je wanneer je de kleinste stapjes neemt. Stapjes zo klein, dat ze je amper moeite kosten om toe te passen. Dat je amper in de gaten hebt dat je "aan het veranderen bent". Maar elke week een klein stapje, betekent over 4 maanden grootste resultaten!

Kies de twee dimensies waarop het voor jou het minst goed loopt op dit moment. Bedenk je vervolgens welke kleine stap - per dimensie - je nu al kan gaan nemen op weg naar meer balans. Schrijf deze twee (hele) kleine stapjes op. En ga ze ook nemen!



Weekopdracht: logboekje

Om nog wat meer inzicht in je huidige gezonde leefstijl te krijgen is de opdracht voor deze gehele week om een logboekje bij te gaan houden. Zo krijg je het beste inzicht in jouw huidige voedingspatroon, beweging, ontspanning en mindset. Deze vind je - per dag - op de volgende pagina's.

Heel veel succes en tot volgende week!

Liefs, Milou

MAANDAG

Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortjes	Sport/beweging	Rust/ontspanning
Welke gedachten vielen mij op?	Hoe voelde ik mij?				Hoe streng was ik?

DINSDAG

Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortjes	Sport/beweging	Rust/ontspanning
Welke gedachten vielen mij op?					
Hoe voelde ik mij?					
Hoe streng was ik?					

WOENSDAG

Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortjes	Sport/beweging	Rust/ontspanning
<p data-bbox="853 1711 885 2078">Welke gedachten vielen mij op?</p> <p data-bbox="853 1218 885 1433">Hoe voelde ik mij?</p> <p data-bbox="853 568 885 784">Hoe streng was ik?</p>					

DONDERDAG

Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortjes	Sport/beweging	Rust/ontspanning
<p data-bbox="853 1711 885 2078">Welke gedachten vielen mij op?</p> <p data-bbox="853 1218 885 1429">Hoe voelde ik mij?</p> <p data-bbox="853 568 885 788">Hoe streng was ik?</p>					

VRIJDAG

Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortjes	Sport/beweging	Rust/ontspanning
Welke gedachten vielen mij op?	Hoe voelde ik mij?				Hoe streng was ik?

ZATERDAG

Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortjes	Sport/beweging	Rust/ontspanning
Welke gedachten vielen mij op?		Hoe voelde ik mij?		Hoe streng was ik?	

ZONDAG

Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortjes	Sport/beweging	Rust/ontspanning									
<table border="1"><thead><tr><th data-bbox="844 1442 903 2087">Welke gedachten vielen mij op?</th><th data-bbox="844 1120 903 1442">Hoe voelde ik mij?</th><th data-bbox="844 797 903 1120">Hoe streng was ik?</th><td colspan="3"></td></tr></thead><tbody><tr><td colspan="3" data-bbox="903 1442 1436 2087"></td></tr></tbody></table>						Welke gedachten vielen mij op?	Hoe voelde ik mij?	Hoe streng was ik?						
Welke gedachten vielen mij op?	Hoe voelde ik mij?	Hoe streng was ik?												