

1.3 VOORBEREIDING & MOTIVATIE

Het volhouden van je gezonde leefstijl hangt voor een groot deel af van jouw mindset, het luisteren naar je lichaam en lief voor jezelf zijn. Toch zijn er nog een aantal andere factoren die meespelen, waaronder weten waar je het voor doet, weten wat je het beste kan eten, een goede voorbereiding en de juiste motivatie.

Een goed begin is het halve werk, toch?

Dus geef ik je deze week een aantal tips, checklisten en een planner om zo goed mogelijk voorbereid te zijn. Ik nodig je dan ook uit om deze week in je keukenkastjes, koelkast en vriezer te gaan duiken. De planner in te gaan vullen en de andere opdrachten te doen.

Maar eerst nog even terug naar het begin. Waarom willen we eigenlijk gezond eten? En waarom is sporten zo belangrijk?

Waarom is het belangrijk om gezond te eten?

Misschien is dit wel een hele retorische vraag, maar het is goed om hier nog eens bij stil te staan. Wanneer je namelijk al langer bezig bent om gezond te eten of af te vallen, kan je dit nog wel eens vergeten of uit het oog verliezen. Ik hoor steeds vaker dat de reden achter een bepaalde manier van eten is om af te vallen, een bepaald gewicht te bereiken of om uiteindelijk een mooi lichaam te krijgen. Hoewel dat natuurlijk een gevolg kan zijn van goede en gezonde voeding, zou ik veel liever willen focussen op andere fijne gevolgen. Jij ook?

Wat zijn dan andere redenen dat we gezond eten? Heb je wel eens gehoord van de uitspraak "je bent wat je eet"? Voeding heeft namelijk direct een invloed op hoe we functioneren én hoe we ons voelen. Voeding is er om ons te voeden en energie te geven. Als we niet eten gaan we dood. Zo simpel is het. Het is er niet om te "vullen". Dus als je gezond en goed eet zal je ook gezondere en betere energie hebben. Oftewel gezonder worden en je beter voelen.

Daarnaast zorgt gezonde voeding ervoor dat:

- Je je fit en vitaal voelt
- Je beter slaapt
- Je meer energie hebt
- Je vrolijker bent
- Je minder stress ervaart
- Je minder snel oud wordt
- Je gezonder bent en minder kans op ziektes hebt
- Je een gezond gewicht bereikt
- Je beter kan concentreren
- Je een betere huid, haar en nagels krijgt
- Je beter in je vel zitten.
- En je je dus een stuk fijner en gelukkiger gaat voelen!

Als je een gezond lichaam hebt en al deze effecten kan ervaren dan ga je toch veel gelukkiger door het leven? En is dat wat jij wilt?

Nu wil ik je vragen. Lees dit lijstje nog eens goed door. Langzaam. Zin voor zin. Dat zijn toch enorm mooie redenen om gezond te eten? En je lichaam te voeden met dat wat het nodig heeft?

Schrijf hieronder de 5 redenen op die voor jou het belangrijkste zijn om gezond te eten.

Waarom is het belangrijk om te sporten en bewegen?

Ook wat betreft sporten en bewegen weet je vast al wel dat het goed voor je is. Maar weet je eigenlijk wel h oe goed het precies is? Niet alleen fysiek, maar ook mentaal kan lichaamsbeweging enorm veel goeds doen.

Ook hier krijg je weer een mooi lijstje van mij. Sporten zorgt namelijk voor:

- Een gezond gewicht (mits gecombineerd met gezonde voeding)
- Minder kans op gezondheidsproblemen en ziektes, o.a.:
 - * Het verlaagt je hartslag
 - * Minder kans op een hartkwaal
 - * Minder kans op beroerte
 - * Verlaagt je bloeddruk
 - * Minder kans op darmkanker
 - * Sterkere botten
 - * Betere conditie
 - * Gereguleerde bloedsuikergehalte
 - * Beter cholesterolgehalte
- Een beter humeur
- Meer energie
- Beter slapen
- Minder stress
- Beter nadenken
- Flexibelere lichaam
- Gezonder lichaam
- Minder snel oud worden
- Beter immuunsysteem
- Lekkerder in je vel zitten
- **En ook hierbij zal je je dus een stuk fijner en gelukkiger gaan voelen!**

M

MODULE 1: GEZONDE LEEFSTIJL

Klinkt dit als een mooi motivatie rijtje om lekker te gaan sporten en bewegen? Niet te veel en niet te weinig. Precies datgene wat goed voelt voor jouw lichaam.

Schrijf hieronder weer de 5 redenen op die jij het belangrijkste vindt om te sporten en bewegen.

De 10 geboden voor een gezonde leefstijl

Er is zo enorm veel over voeding te zeggen. Wat is nou wel en niet gezond. Wat kan ik vrij eten? Wat kan ik beter vermijden? Wat moet ik eten om af te vallen? Kan voeding mij ziek maken? Nou wil ik niet op elk van deze vragen heel diep ingaan, maar wat ik wel graag wil doen is jou vertellen wat je het beste wel en liever niet kan eten.

Jarenlang ben ik in de wereld van gezonde voeding gedoken. Geïnspireerd door de Blue Zones (plaatsen in de wereld waar mensen ver boven gemiddeld lang leven), Dr. Mark Hyman (de wetenschapper en voedingsexpert waar Tony Robbins mee werkt), Ralph Moorman en Richard de Leth (Nederlandse wetenschappers/doktoren en voedingsexperts), documentaires (zoals Food Inc, What The Health) dagenlang het internet afspeuren en mijn eigen ervaring heb ik mijn 10 geboden voor een gezonde leefstijl samengesteld.

"Let food be your medicine, and let medicine be your food" - Hippocrates

Nu is dit programma natuurlijk om jou in balans te brengen. En mochten deze 10 geboden niet helemaal aansluiten bij hoe jij op dit moment eet, is dat helemaal geen probleem. Ik wil je natuurlijk niet meteen helemaal uit balans brengen. Maar bekijk ze met een open mind en laat ze even op je inwerken. Dan zullen we hierna gaan kijken waar je eventueel wat kleine aanpassingen kan gaan doen. Deze 10 geboden vindt je hieronder, punt voor punt met een korte toelichting.

1. **Eet zo veel mogelijk plantaardige voeding.** En dat is: groenten, fruit, (glutenvrije) granen, peulvruchten, noten, pitten en zaden. Laat dit de basis zijn van je voeding. Als je minimaal 60-70 procent van je totale voeding plantaardig eet, dan krijg je genoeg goede voedingsstoffen binnen en hou je de verkeerde stoffen zo veel mogelijk buiten je lichaam.

De minimale hoeveelheid groenten per dag dat wordt aanbevolen door het voedingscentrum is 250 gram groenten per dag. Ik zou je adviseren om hier minimaal 500 gram van te maken.

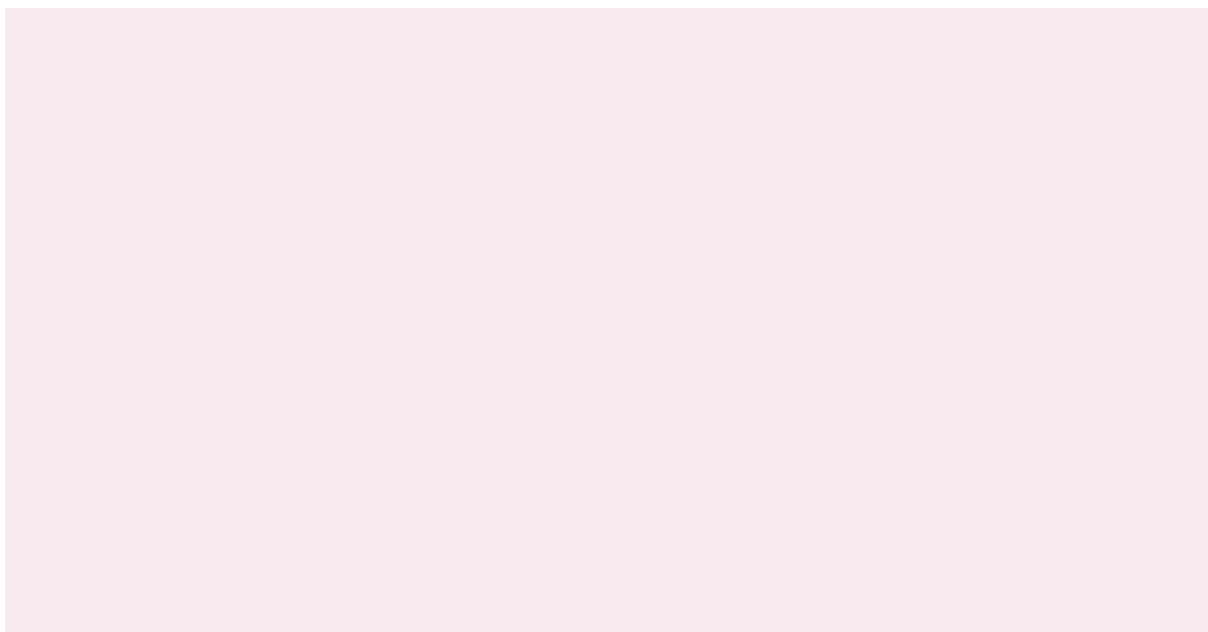
- Wees niet bang voor gezonde vetten.** Vetten heb je echt nodig en misschien wel meer dan je denkt! Eet lekker veel avocado, olijfolie, noten, pitten, zaden en vette vis (zoals makreel, haring en wilde zalm). Ze maken je écht niet dik. Sterker nog, ook al bevatten ze veel calorieën, ze zorgen ook voor een lang verzadigd gevoel. Dat niet alleen, je hebt ze gewoon echt nodig en zijn super gezond voor je.
- Vermijdt snelle suikers en eet een matige hoeveelheid complexe koolhydraten.** Koolhydraten zijn niet zozeer slecht, mits je ze uit goede bronnen haalt en je er niet te veel van eet. Probeer de meeste koolhydraten uit groenten te halen. Vul daarnaast aan met fruit, quinoa, haver, mout, zoete aardappel of zilvervliesrijst bijvoorbeeld. Bewerkte suikers kan je het beste zo veel mogelijk laten staan. Je hoort het overal, maar (grote hoeveelheden) suiker is en blijft gewoon niet goed voor je lichaam. Af en toe snoepen is prima en hoort ook zeker thuis binnen een gebalanceerd voedingspatroon, maar weet dat je lichaam er niet zo blij mee is, dus probeer het niet al te veel te doen.
- Eet genoeg eiwitten, maar liever niet te veel dierlijke eiwitten.** Eiwitten zijn belangrijk voor je lichaam en je hebt er genoeg van nodig (minimaal 1 gram per kilo lichaamsgewicht en voor sporters gaat dat richting de 1,5 gram per kilo lichaamsgewicht). Haal je eiwitten zoveel mogelijk uit plantaardige voeding (bepaalde groenten zoals broccoli, bonen, peulvruchten, noten, pitten en zaden) en voor de rest uit vis. Laat bewerkt vlees (filet americain, salami, worst, etc.) en varkensvlees (ham, salami, varkenshaas, etc.) sowieso zo veel mogelijk staan, hier zitten vele stoffen in die echt niet goed voor je zijn. Als je vlees eet, eet dan het liefste biologisch (rund)vlees of biologische kip/kalkoen.
- Verminder of vermijd zuivel.** Heel simpel gezegd: koemelk is voor koetjes, niet voor mensen. De meeste mensen kunnen koemelk en andere zuivel dan ook niet goed verdragen. En ook al merk je er niet direct iets van, het kan sluimerende ontstekingen geven waardoor je er later echt last van kan gaan krijgen (denk aan darmproblemen, maar ook verhoogde kans op hart- en vaatziekten, diabetes, etc. Geitenmelk en -kaas is beter door ons te verdragen, omdat dit qua opbouw meer lijkt op menselijke moedermelk. Maar probeer het gebruik van zuivel zo veel mogelijk te minderen of te vermijden.
- Eet zo veel mogelijk "echt" en onbewerkt.** Geen pakjes, zakjes of kant-en-klare dingen met veel onnodige e-nummers, toevoegingsmiddelen en suiker. Maar eet puur uit de natuur! Al die chemische elementen die in fabrieken zijn gemaakt horen gewoon niet in ons lichaam thuis. Ook al zijn bepaalde E-nummers goedgekeurd dat ze "geen gevaar" vormen voor ons als mens, hoeft dat nog niet te betekenen dat ze ons ook echt dienen. Vermijd ze dan ook zo veel mogelijk.
- Drink vooral water en thee, andere dranken met mate.** Drink lekker veel water zodat het je lichaam goed kan reinigen. Je lichaam bestaat voor 70% uit water en water dient voor allerlei belangrijke processen (aanvoer van voedingsstoffen, afvoer van afvalstoffen, temperatuur, etc.). Genoeg water blijven drinken is dan ook erg belangrijk. Ook kan je door genoeg water te drinken jouw dorst niet verwarren voor honger en zo onnodig teveel eten. Thee (en dan vooral kruidenthee) kan je ongelimiteerd drinken. Nu vraag je je

misschien wel af, hoe zit het dan met koffie? Dat is best omstrepen, een kopje of 2 per dag kan zeker geen kwaad. Tenzij je onder erge stress staat, dan werkt koffie je juist tegen. Dus hou je koffie bij een paar kopjes per dag. En probeer andere dranken zoals vruchtensappen, energiedrankjes, (light) frisdranken en alcohol zo veel mogelijk te beperken.

8. **Eet zo gevarieerd mogelijk.** Niet alleen omdat gezond eten dan veel lekkerder blijft, je hebt ook echt verschillende soorten voeding nodig om aan alle benodigde voedingsstoffen te komen. Hoewel broccoli met zalm en quinoa super gezond is, geeft het op zichzelf staand bij lange na niet alle benodigde voedingsstoffen voor je lichaam. Dus varieer in je voeding. Eet niet elke dag hetzelfde ontbijt of lunch (en diner). Ik hoorde laatst een goede tip van Richard de Leth, hij adviseerde om altijd 3 lekkere ontbijt en lunch recepten/ combinaties te hebben. Eet dan op de ene dag ontbijt 1, daarna ontbijt 2, dan ontbijt 3 en begin weer bij ontbijt 1. Zorg er dan voor dat er verschillende voedingsstoffen in zitten (dus niet 3 ontbijtjes met havermout, maar bijvoorbeeld een ontbijtje met havermout en appel, een chiapudding met banaan en boekweitpannenkoekjes met rood fruit).
9. **Eet mindful en totdat je voor 80% vol zit.** Eet bewust, neem kleine happen, eet langzaam, gebruik je zintuigen, neem af en toe pauze en eet zonder afleiding van je telefoon, tv of iets anders. Zo kan je bewust genieten van elke hap en voelen wanneer je voor ongeveer 80% vol zit. Genoeg is genoeg.
10. **80-20 Regel.** Eet voor 80% volgens deze geboden en de andere 20% kan je eten wat je wilt. Probeer ten eerste te eten in dienst van je lichaam. Oftewel, waar heeft mijn lichaam behoefte aan? En daarna jezelf af te vragen waar heb je zin in? En als je dan iets "ongezonds" eet, geniet er dan met volle teugen van en voel je daarna niet schuldig. Eten is er om je te voeden, maar ook om van te genieten!

Misschien waren deze 10 geboden niet nieuw voor je, maar misschien ook wel. Vergelijk deze geboden daarom eens met je eigen eetpatroon. Gebruik hiervoor eventueel je logboek van week 1. Beantwoord vervolgens onderstaande vragen.

Welke 3-5 aspecten uit de 10 geboden pas je al toe in jouw eetpatroon?



Welke 3-5 aspecten pas jij nog niet toe?

Welke 1-2 aanpassingen zou je deze week nog in jouw voedingspatroon kunnen doen om gezonder te gaan eten? (Onthoud, neem kleine stapjes tegelijkertijd. Wanneer je deze 1-2 aanpassingen hebt geïntegreerd kan je nieuwe aanpassingen doen.)

Wil je graag een uitgebreide voedingsanalyse en tips waar je nog winst kan behalen? Stuur mij dan een persoonlijk berichtje/mailtje voor meer informatie.

Hoe kan ik mijn gezonde voedingspatroon zo goed mogelijk voorbereiden?

Er zijn vijf punten die van belang zijn om jouw gezonde voedingspatroon zo goed mogelijk voor te bereiden: je keukenkastjes, koelkast, vriezer, momenten onderweg en portiecontrole. Ik bespreek ze één voor één en aan het einde van dit werkboek vind je de checklists. Gebruik die checklists om jouw huis na te lopen en kijken of je goed voorbereid bent. Natuurlijk zijn dit slechts ideeën en smaken verschillen. Haal er dus uit wat voor jou van toepassing is.

I. Keukenkastjes

Je keukenkastjes kan je natuurlijk vullen met heel veel gezonde voedingsmiddelen die langer houdbaar zijn. Oftewel, deze kan je altijd in huis hebben zonder dat ze over datum gaan. Dé

basis voor een goede voorbereiding. Zo heb ik altijd verschillende soorten koolhydraat bronnen in huis (crackers, volkoren pasta, rijst, quinoa, etc.), verschillende dingen uit blik (tonijn, bonen, mais, etc.), verschillende dingen om wat lekkers te bakken (amandelmeel, kokosolie, honing, etc.), verschillende sauzen/smeersels/dressing (olijfolie, balsamico, tahin, pindakaas, etc.) en nog heel veel meer.

Misschien klinkt ook dit niet meer dan normaal. Toch valt er vaak nog wat winst te behalen als je eens goed je keukenkastjes in duikt. Kijk wat je op dit moment hebt en wat je eventueel nog kan aanvullen. Achterin dit werkboek vind je een checklist met mogelijke opties.

Als je dan toch je keukenkastjes in duikt. Kijk dan ook eens meteen wat er ligt aan ongezonde dingen. Nou hoef je van mij niet alle ongezonde dingen de deur uit te doen. Zeker niet. Maar wat ik wél belangrijk vind om naar te kijken is dat je alleen die ongezonde dingen in huis hebt die je écht heel lekker vindt. (Heb je kinderen of een partner die iets wel lekker vinden en jij niet? Dan is het natuurlijk een ander verhaal). De reden hierachter is dat als je dan een keer wat ongezonds eet, je het ook doet omdat je het écht lekker vindt. En niet omdat het er ligt of omdat het het enige was dat je nog in huis had. Dus alle dingen die je niet écht echt lekker vindt... Gooi/geef ze weg en doe ze de deur uit.

Wat kan je nog toevoegen aan jouw keukenkastjes? Of juist weghalen?

2. Koelkast

De koelkast is waar je de meeste verse producten bewaart. Dit is natuurlijk voor iedereen best verschillend, maar wat betreft de koelkast kan ik je ook wat tips geven. Zelf doe ik namelijk één keer per week boodschappen, maar niet alles is natuurlijk een week houdbaar. Houd er in je planning qua maaltijden dan ook rekening mee dat je de minst houdbare dingen aan het begin van je week opeet. Ook koop ik zelf (bijna) altijd verse groenten en geen voorgesneden groenten. Die laatste zijn namelijk een stuk minder lang houdbaar. Ook hiervoor staat er weer een checklist achterin.

Nu ga ik natuurlijk wel erg in de detail, maar ik heb de aller beste tip voor je om zakjes sla goed te houden. De meeste sla kan je namelijk alleen maar in zakjes kopen. Wanneer je een open zakje hebt, stop er dan 1 of 2 velletjes keukenrol in. Zo neemt de keukenrol het vocht op en niet de sla zodat het veel langer goed blijft. En nu ik toch bezig ben... Om avocado goed te houden laat de pit dan in het deel zitten wat je nog wilt bewaren en bedek de rest goed met aluminiumfolie. Maar dat terzijde.

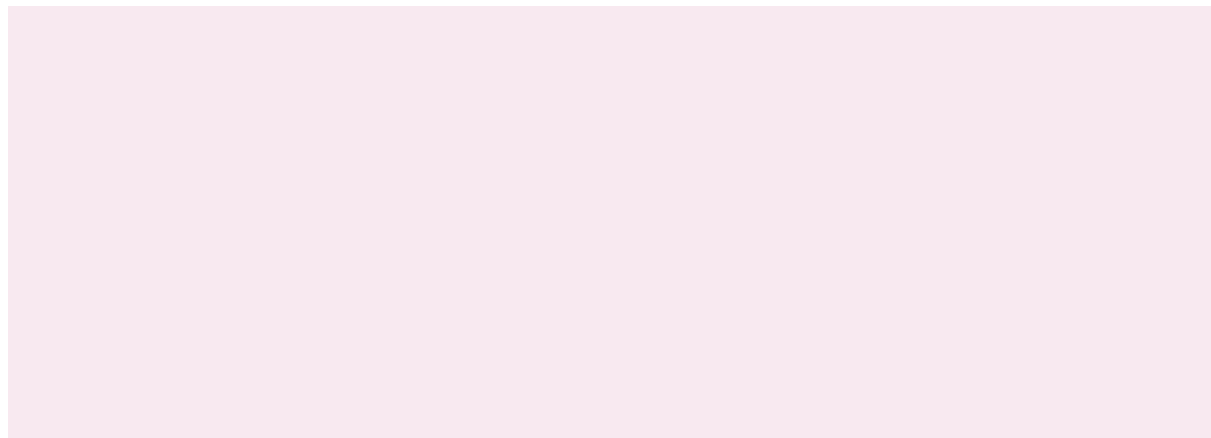
Daarnaast kan je natuurlijk ook makkelijk maaltijden voor meer dan één dag koken of bereiden. Ik maak mijn salades vaak voor meerdere dagen en heb dit dan (nog zonder de dressing en tomaatjes zodat het niet helemaal nat wordt) al in mijn koelkast staan. Zo heb je geen excuus dat je geen zin hebt om een uitgebreide salade te maken. Ook kook ik vaak voor twee dagen. Heb je er alleen een hekel aan om twee dagen achter elkaar hetzelfde te eten? Ik ook. Daarom kook ik op maandag vaak voor maandag en woensdag. En op dinsdag kook ik voor dinsdag en donderdag. Zo heb je toch die afwisseling, maar scheelt het je weer twee keer koken.

3. Vriezer

De vriezer is mijn beste vriend als het aankomt op lekker vaak gezond eten. Ik heb namelijk niet altijd zin om te koken. Ga ik dan wat (ongezonds) halen? Ja, soms. Maar meestal zorg ik ervoor dat ik een paar maaltijden kant-en-klaar, maar die ik zelf heb bereid, in de vriezer heb liggen. Dan kook ik op bepaalde dagen gewoon voor 2 dagen, eet er die avond van en vries het andere deel in. Ideaal voor dagen dat je geen zin of tijd hebt om te koken. Verder ligt mijn vriezer altijd vol met vis/vlees/vega, brood, zelfgebakken tussendoortjes, diepvries groenten en diepvries fruit (zie checklist).

Gecombineerd met een goed gevulde voorraadkast kan ik zo namelijk altijd wat gezonds maken. Denk maar eens aan een volkoren pasta met spinazie, knoflook en garnalen. Super makkelijk. Super snel. En alles kan ik standaard in huis hebben liggen (spinazie en garnalen uit de vriezer en volkoren spelt pasta en knoflook uit mijn voorraadkast).

Ga eens na of jij jouw vriezer al op de best mogelijke manier inzet? En zo niet, wat kan je er nog aan toevoegen om jou zo goed mogelijk voor te bereiden?



4. Onderweg

Ook onderweg kan het soms lastig zijn om je gezonde eetpatroon vol te houden. Je hebt honger en loopt op het treinstation of in het tankstation langs die heerlijke geurtjes en schappen vol met vaak ongezonde dingen. Moeilijk om die dan te weerstaan. Zorg er daarom voor dat je ook altijd goed voorbereid bent als je onderweg bent. Doe een gezonde reep in je tas, een handje nootjes of zelfgebakken bananenbrood. Toen ik nog veel in de auto zat had ik altijd in het dashboard kastje wat gezonde en lang houdbare dingen liggen. Een andere tip is om op je werk altijd wat gezonds te hebben liggen.

Noem 5 gezonde snacks/tussendoortjes die je altijd in je tas/dashboard kastjes/bureaulade zou kunnen doen.

5. Portiecontrole

Het klinkt zo makkelijk "portiecontrole". Maar we weten allemaal dat het best lastig kan zijn. Later in het programma gaan we ons focussen op luisteren naar de signalen van ons lichaam. Oftewel eten wanneer we honger hebben en stoppen wanneer we vol zitten. Als je dat eenmaal onder de knie hebt, hoef je "portiecontrole" eigenlijk niet meer in te zetten. Dan geeft je lichaam aan wanneer een portie genoeg is. Toch is het fijn om jezelf een beetje op weg te helpen. Koop bijvoorbeeld kleinere verpakkingen of uitdeelzakjes. Gebruik kleinere bordjes voor je avondeten. Pak een klein handje nootjes, doe dit in een schaalje en leg het zakje weg.

Mocht je hierna écht nog honger/flinke trek hebben, dan kan je altijd nog bijpakken. Doe dat dan ook. Maar het is moeilijker om een groot bord vol niet helemaal op te eten. Vaak doen we dat dan toch. Of met een chocolade reep op de bank te zitten en maar 2 stukjes te eten.

Pas deze 5 punten toe om beter voorbereid te zijn op je gezonde leefstijl.

If you fail to prepare, you prepare to fail!

Nou is het natuurlijk niet zo dat je alléén maar gezond hoeft te eten. Dat je nooit meer wat mag afhalen. Of dat je onderweg altijd je eigen gezonde snacks moet eten.

Natuurlijk niet!

Maar voor het merendeel van je tijd wil je het liefste gezond eten toch? Dus bereid je goed voor, dan is de kans dat het gaat zoals je graag zou willen al een stuk groter!

Schrijf hieronder de 3 punten op die op jou het meeste van toepassing zijn en welke je besluit om aan te gaan passen.

Hoe kan je jouw week zo goed mogelijk plannen?

Ook zorgt een goede planning natuurlijk voor een goede voorbereiding. Plan jij je week vooruit? Tot in de detail of juist niet?

Ik ben van mening dat je het beste jouw week een beetje kan plannen, maar zonder in de detail te treden of hierin streng te worden. Ook wil ik je hierbij meegeven dat afwijken van je planning niet gelijk staat aan falen!

Er zit namelijk een probleem aan een hele strakke planning en het feit dat je je er precies aan wilt houden. Wanneer het dan namelijk niet lukt, kan je het gevoel hebben te falen of tekort te schieten. En dat wil je voorkomen.

Toch is het wél fijn om een grove planning te maken. Zo bereid je je voor op de week die gaat komen. Je krijgt een beter inzicht in je afspraken, wanneer je wellicht minder tijd hebt om te koken, feestjes, etentjes, wel of geen tijd om te sporten, etc.

Aan het einde van dit werkboek vind je een planner. Vul de eerste pagina in. Vul vervolgens ook de tweede pagina grofweg in, behalve de intentie van de dag, die vul je op de dag zelf in.

Hoe zorg je ervoor dat je elke dag gemotiveerd blijft?

Dan ben je goed voorbereid... Maar soms heb je er gewoon geen zin in. Je hebt geen motivatie meer. Het boeit je even niet meer. Of je bent er even niet meer bewust mee bezig.

Hoe blijf je dan elke dag gemotiveerd om goed voor jezelf te zorgen? Zowel qua voeding als qua lichaamsbeweging als qua rust en ontspanning?

Een mooie, simpele en snelle manier om dit voor elkaar te krijgen is om elke dag een **intentie** te zetten. Dat doe je in de ochtend net nadat je wakker bent geworden. Hiervoor heb ik ruimte gemaakt op de planner.

De kracht van een intentie is dat je iedere ochtend even bewust bezig bent met welk gedrag jij die dag wilt vertonen of hoe jij je wilt voelen. De meeste mensen gaan hieraan voorbij, maar juist het feit dat je er bewust mee bezig bent zal jou die motivatie geven én ervoor zorgen dat het je gaat lukken.

Dat waar jij je op focust dat groeit!

Voorbeelden van intenties die je kan opschrijven zijn:

- Vandaag ben ik lief voor mijzelf
- Ik luister goed naar mijn gevoel
- Ik eet waar ik in in heb vandaag
- Ik kom de dag in balans door
- Ik geniet van alles wat ik eet
- Ik neem rust als ik dat nodig heb
- Ik geef mijn lichaam wat het nodig heeft
- Etc.

Schrijf het op en ben er bewust van dat dat hetgeen is dat jij die dag graag wilt bereiken. Elke dag weer. Voel wat goed voelt voor jou op dat moment. Wat heb je nodig?

Lukt het uiteindelijk niet? Dan heb je niet gefaald. Het is ook geen doel, maar een intentie.

Schrijf hierbij jouw eerste intentie op voor vandaag:

Mocht je dat nog niet gedaan hebben wil ik je vragen om deze week een notitieboek/journal te kopen of klaarleggen voor dit programma. Vanaf volgende week gaan wij hier meer mee aan de slag. Dan is jouw intentie van de dag ook iets dat je elke ochtend in je dagboekje kan gaan opschrijven.

Lange termijn versus korte termijn motivatie

Vorige week hebben we gekeken naar jouw "why". Wat de echte reden is dat jij graag gezond wilt eten en leven. Dat is natuurlijk super motivatie, maar is vaak alleen op de lange termijn zichtbaar. En dat is niet altijd wat jou de directe motivatie geeft om gezond te gaan koken als je moe bent of je kont van de bank te slepen om te gaan sporten. Het telt natuurlijk óók voor een groot deel mee en is iets om altijd bewust van te zijn. Maar daarnaast is er nog een ander type motivatie die je kan toepassen. De "korte termijn motivatie" zoals ik hem noem.

En dat is het gevoel wat je krijgt direct na een goede maaltijd of workout!

Dus om hier even bij stil te staan, wil ik je vragen voor de volgende twee vragen even goed stil te staan. Vul de vragen niet meteen in, maar ook echt na een goede gezonde maaltijd/dag en na een fijne workout.

Hoe voel jij je na een goede gezonde maaltijd en/of een goede gezonde dag qua eten? Tevreden of trots? Energiek en happy? Welk gevoel ervaar jij?

Hoe voel jij je na een fijne workout? Tevreden of trots? Energiek en happy? Welk gevoel ervaar jij?

Hoe kan je deze inzichten integreren in jouw leven?

Extra tips om je workout niet over te slaan

Als we dan toch bezig zijn met motivatie, heb ik nog een aantal tips voor je zodat je jouw workouts niet zal overslaan. Natuurlijk is het helemaal niet zo erg om een keer niet te gaan, om het een dag uit te stellen of helemaal even niet te gaan. Soms ben je gewoon te druk, te moe of heb je andere prioriteiten. Is ook helemaal niet erg. Sporten is goed voor je, maar wees ook hierin lief voor jezelf. Doe het omdat je er zin in hebt of omdat het je naderhand een goed gevoel geeft. Doe het niet als het je alleen maar energie kost.

Dat gezegd hebbende wil ik toch het volgende met je delen om ook op je workouts zo goed mogelijk "voorbereid" te zijn:

- Zet je sporttas alvast klaar of leg je tas alvast in je auto.

- Hele dag thuis? Doe dan 's ochtends meteen je sportkleding aan. Dan moet er écht wel iets gebeuren wil je niet gaan sporten toch?
- Bepaal voor jezelf de beste tijd van de dag om te sporten, zodat de kans dat er iets tussenkomt zo klein mogelijk is en dat je motivatie het grootst mogelijk is. Voor mij is dat bijvoorbeeld meteen 's ochtends óf meteen uit mijn werk aan het einde van de middag.
- Bepaal van tevoren wat je gaat doen en waar je zin in hebt. Zo ga je iets doen waar je echt zin in hebt en is de motivatie om te gaan ook weer groter.
- Schrijf ergens op een briefje wat jouw ultieme 3 redenen zijn om te sporten (goed gevoel, meer energie, goed voor jezelf zorgen, etc.?) en plak het ergens in huis in het zicht.

Nu je dit weet en in jouw leven kan gaan integreren heb je de komende maanden in ieder geval niet meer het "excuus" dat je geen tijd hebt om gezond te koken of dat je niet goed voorbereid bent. Toch?

Weekopdracht: Vul de planner in en zet je intentie voor elke dag

Zoals eerder genoemd wil ik je vragen om deze week de planner in te vullen en je intentie voor de dag te zetten. Dit zal voor de juiste focus zorgen om jouw week lekker gezond en in balans door te komen!

Volgende stap op weg naar balans

En nu we aan het einde van deze week zijn gekomen wil ik je vragen om weer één stap (of twee stappen) op te schrijven die jij deze week gaat nemen op weg naar balans. Is het je beter voorbereiden? Je vriezer aanvullen? Je keukenkastjes uitspitten? Waar ga jij de komende week mee aan de slag?

Volgende week beginnen we met de mindset module. Heb je vragen? Stel ze in de Facebook groep. Een hele fijn week en tot snel!

Liefs, Milou

KEUKENKASTJES

Groente/peulvruchten/vis:

- rode kidney bonen (gedroogd of in blik)
- zwarte bonen (gedroogd of in blik)
- kikkererwten (gedroogd of in blik)
- linzen (gedroogd of in blik)
- mais
- gepelde of gezeefde tomaten
- tonijn/makreel/zalm uit blik

Sauzen/smaakmakers:

- olijfolie
- balsamico azijn
- tahin
- sojasaus
- sesamolie
- sambal
- kokosmelk
- plantaardige melk
- edelgistvlokken
- bouillonblokjes
- olijven
- zongedroogde tomaten

Kruiden (de meest gebruikte):

- peper
- zout
- kurkuma
- komijn
- Italiaanse kruiden
- oregano
- tijm
- chili
- paprikapoeder
- kaneel
- verse basilicum

Koolhydraten:

- spelt/volkoren crackers
- rijstwafels

- spelt/volkoren pasta
- zilvervliesrijst
- quinoa
- noodles

Bak ingrediënten:

- kokosolie
- meel (amandelmeel, speltmeel, boekweitmeel, etc.)
- pindakaas of amandelboter
- dadels
- cacaopoeder
- gemalen kokos
- honing, agave siroop, ahorn siroop
- kokosbloesemsuiker
- bakpoeder, baksoda
- vanille extract of poeder

Ontbijt/tussendoor:

- havermout
- muesli/granola zonder te veel suiker
- noten (walnoten, amandelen, etc.)
- pitten/zaden (lijnzaad, chia, etc.)
- rozijnen/cranberries
- gezonde (eiwit)repen
- (plantaardig) eiwitpoeder

VRIEZER

- (spelt) volkorenbrood
- vlees/vleesvervangers
- tofu of tempeh
- vis (tonijn, zalm, witvis, garnalen, etc.)
- diepvriesfruit (blauwe bessen, frambozen, rijpe banaan zelf invriezen, etc.)
- diepvriesgroente zonder toevoegingen (spinazie, pompoen, broccoli, etc.)

- zelfgemaakte kant-en-klare maaltijden
- zelfgemaakte sausjes (rode pastasaus, pesto, curry, etc.)
- zelfgemaakte gezonde tussendoortjes

KOELKAST

- groente voor je maaltijden
- groente voor lunch
- (plantaardige) boter
- (plantaardige) melk
- (plantaardige) yoghurt
- beleg ((geiten)kaas, hummus, (vegetarische) vleeswaren, zalm/makreel, haring, etc.)
- avocado

OVERIG

- eieren
- fruit
- zoete aardappel
- uien en knoflook

ONDERWEG

Vers:

- fruit
- snackgroente
- eitje
- zelfgemaakte snacks (bananenbrood, repen, rijstwafels met beleg, etc.)

Houdbaar:

- repen (Clifbar, Eat Natural, Trek, (vegan) eiwitrepen, Roo'bar, etc.)
- pure/rauwe chocolade
- zakje gemengde noten
- gedroogd fruit
- stukjes kokos
- zakje granola
- groentechips

Datum:

Wat gaat er op dit moment goed op het gebied van gezondheid en balans? Wat is de reden dat het goed gaat?

Waar loop ik op dit moment het meeste tegenaan? Hoe kan ik dit het beste aanpakken?

Welke dimensie (voeding, sport/beweging, rust/ontspanning, mindset/zelfliefde, intuïtie) heeft deze week het meeste aandacht nodig?

Welke (kleine) stap kan ik deze week nemen om die gezonde balans te behouden of er een stapje dichterbij te komen?

Intentie/mantra van de week:

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Intentie van de dag:						
Voeding:						
Sport/beweging:						
Rust/ontspanning:						
Afspraken/feestjes/ gelegenheden:						
Overig:						