

# Les 6

## Lichter leven



80PROCENTPUUR

# Bewust eten en drinken

## Eet met aandacht

We eten vaak gedachteloos en daardoor eten we meer dan we nodig hebben. Hierdoor raken we steeds minder snel verzadigd en gaan we steeds meer eten.

Eet dus altijd met aandacht en luister wanneer je genoeg gehad hebt.

Probeer ook echt minimaal 30 keer te kauwen op een maaltijd.

Kauwen => ontwikkel je speeksel => dit bevat belangrijke spijsverteringsenzymen => hierdoor wordt het voedsel beter verteerd.

## Neem de tijd

Geniet van het eten, hierdoor zit je ook eerder vol en proef je ook echt wat je in je mond stopt. Het duurt 20 minuten voor je hersenen een signaal krijgen dat je genoeg gehad hebt.

Zie het eten als een moment van ontspanning en wees dankbaar voor het wat er op je bord ligt

## Opdracht

**Als je eet, eet jij dan met aandacht?**

**Wat kan jij doen om ervoor te zorgen dat je met aandacht gaat eten?**

# Bewegen

## Waarom is bewegen zo gezond?

- Het helpt om overgewicht te verminderen en te voorkomen
- Het kan stress verminderen
- Het is goed voor je hart
- Glucose kan beter de cellen in waardoor diabetes kan worden voorkomen
- Je houdt je spieren in stand
- Het maakt het gelukshormonen endorfine en dopamine aan

### Dopamine

Geeft overzicht, zin om dingen te doen, in beweging te komen, op zoek naar een oplossing, focus, concentratievermogen, nodig om te kunnen veranderen, enthousiast, kritisch over andere, energiek.

### Endorfine

Beter slapen, Minder stress, Versterkt immuunsysteem, Vorming van geslachtshormonen, Regulering van het hongergevoel

## Opdracht

Hoeveel minuten beweeg je gemiddeld per dag?

Welke vormen van beweging vind je leuk?

Hoe kan jij ervoor zorgen dat je dagelijks meer gaat bewegen?

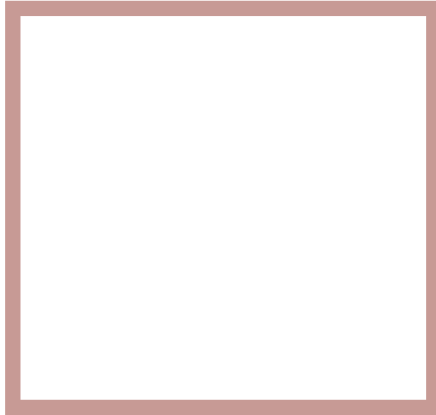
# Opdracht

Maak hieronder voor jezelf een beweegschema. Door structuur aan te brengen en er een gewoonte van te maken zul je zien dat dit makkelijker gaat. Zorg ervoor dat je elke dag minimaal 60 minuten beweging hebt, het maakt niet uit wat dit is.

maandag



dinsdag



woensdag



donderdag



vrijdag



zaterdag



zondag



# Rust, regelmaat en ritme

Lichaam en geest beïnvloeden elkaar. Onze hersenen en darmen hebben dezelfde structuur en zijn met elkaar verbonden. Het gezegde "Je bent wat je eet" komt hier ook vandaan.

Het is dus belangrijk om zowel emotionele problemen als je eten te verteren.

Probeer stress te mijden want dit maakt dikker op de lange termijn.

Hoe kunnen we rust creëren? Stilte, mediteren, yoga of wandelen. Door stilte ontstaat er ruimte in lichaam en geest.

Rituelen => worden gewoontes en vaste patronen  
bv eten/slappen/ bewegen/ ontspannen. Maak je eigen rituelen

# Energieverstoorders

Ongezonde voeding, stress, gifstoffen, negatieve gedachte en emoties blokkeren onze energiebanen. En als energie niet meer vrij kan stromen ervaren we minder levenskracht.

Door gebrek aan levenskracht hebben we eerder trek in zoet en zout en kant-en-klare maaltijden. Hierdoor gaan we ons nog moeier voelen en belanden zo in een vicieuze cirkel.

Zorg dus dagelijks voor voldoende levenskracht. Hoe?

- Breng tijd door in de natuur: frisse lucht en zon geven gelijk energie
- Eet voldoende groente en fruit waar zonlicht in is opgeslagen
- Als je melk/boter etc. eet doe dit dan van dieren die buiten hebben geleefd en vers gras hebben gegeten. Dit bevat veel meer gezonde voedingsstoffen en energie dan van koeien die alleen maar binnen staan en mais krijgen of gedroogd gras.



## Opdracht

**Wat zijn jouw energieverstoorders?**

**Wat kan je eraan doen om deze energieverstoorder te vermijden/beperken**

**Heb jij vaak negatieve gedachte? Dit kan zijn over je interne of externe wereld**

## Opdracht

Probeer vanaf nu heel bewust meer groente en fruit te eten. De basis is 500 gram groente en 2 stuks fruit per dag. Hoeveel eet jij nu?

# Luister naar je lichaam

Ons lichaam verteld ons precies waar we behoefte aan hebben. In ons hectische leven waarin we ons laten lijden door de klok en de agenda hebben we eigenlijk geen tijd meer om hier naar te luisteren.

We eten dan omdat het een bepaalde tijd is maar niet omdat ons lichaam ons verteld dat we honger hebben.

Kies altijd voor volwaardige voeding ipv vulling. De supermarkten liggen vol veel onnatuurlijk voedsel.

Vaak eten we uit verveling, omdat we niet lekker in ons vel zitten of omdat we veel stress ervaren. Eigenlijk hebben we behoefte aan iets anders en dit vullen we op met eten. Maar dit lost op de lange termijn niks op. Probeer te achterhalen waarom je eet? Neem even 5 minuten rust voordat je het echt neemt.

Vaak denken we dat we honger hebben, maar hebben we dorst. Daarom kan het ook helpen om eerst een glas water te nemen.

Eten uit vermoeidheid? Doe een power nap, ga op tijd naar bed, geef je lichaam rust

# Luister naar je lichaam

## Ademen

Lucht is zeer belangrijk voor de energie. Vaak gebruiken we maar een klein deel van onze longcapaciteit door een oppervlakkige ademhaling. Hierdoor functioneert ons lichaam op een lager pitje.

Door diep in te ademen door je neus naar je buik toe komt er meer zuurstof in je bloed terecht, die het vervolgens naar je spieren en organen transporteren. Je krijgt dan meteen meer energie.

## Water

Zorgt voor het afvoeren van afvalstoffen, drink daarom minimaal 2 liter per dag.

Als we te veel afvalstoffen in ons lichaam hebben worden we ook moe.

## Opdracht

Let de komende dagen eens op waarom je eet. Is dit omdat je honger hebt, moe bent, stress hebt, je niet lekker in je vel zit, je verveelt of een hele anderen reden.

Door dit inzichtelijk te maken gaat het je helpen om deze patronen te doorbreken. Want eten uit een emotie lost de emotie niet op. Probeer te kijken wat je dan kunt doen, wat wel echt helpt.

**Ik eet omdat:**



# Acceptatie

Wees blij met wie je bent, kijk eens naar wat je wel doet en wel hebt en wat wel goed gaat.

Alles waar je van af wilt vormt een strijd. Als je accepteert dat sommige dingen er nu eenmaal zijn zul je merken dat de behoefte om in opstand te komen ook weg gaat.

Wees dus lief voor jezelf en voel waar je grenzen liggen.

Accepteer die en ga niet verder dan dit

Stop met calorieën tellen. Ga gezond eten en luister naar je lichaam. Het is anders een obsessie en dit helpt niet om je doel te bereiken. Pak het dus anders aan.

Neem kleine stapjes. Bewegen/eten/ ontspannen

Kijk naar wat je wel mag

# Wat past bij jou?

Iedereen is anders, vergelijk jezelf ook niet met andere. Waarom wil je iets veranderen? Zorg dat je motivatie helder en zuiver is. Dat het vanuit jou komt en niet voor of door een ander.

Stop met diëten. Ze zijn vaak populair omdat ze uiteindelijk nooit werken en elke dieet scheidt de illusie dat het deze keer wel echt gaat lukken. En dat je daarna voor altijd gelukkig zult zijn. En hoe graag we dit ook willen geloven het tegendeel is waar, geluk komt van binnen uit.

Richt je daarom niet te veel op afvallen met vertrouwen erop dat dit vanzelf gebeurt als je voor jezelf en je lichaam gaat zorgen. Maak keuzes waar jij en je lichaam blij van worden en die je uiteindelijk bij het gewicht zullen brengen wat bij jou past.

Wat is de oorzaak van jouw klachten/overgewicht? Ga hier naar opzoek en zorg dat je hier mee aan de slag gaat in plaats van pleisters te plakken

# Waar verlang je echt naar?

Luister naar je lichaam, Heb je buikhonger of harthonger?

Wat zit eronder? Waarom eet je? Emoties/ stress/ verveling etc

Neem de tijd om te voelen, we zijn vaak veel ter druk door een overvolle agenda dat we amper nog tijd hebben om echt te voelen wat er in ons speelt en waarom we willen eten.

Eten vult vaak iets anders op, iets waar we echt behoefte aan hebben. Bijvoorbeeld liefde, begrip, geborgenheid, erkenning.

Eten wordt ook vaak gebruikt als beloning of tegen stress. Iets weg eten lost het probleem uiteindelijk niet op. Probeer daarom te achterhalen wat je echt nodig hebt.



## Opdracht

**Eet jij vaak uit buikhonger of harthonger?**

**Welke emoties/stress/ vervelingen zitten bij jou onder je eetgedrag?**

**Wat kan je doen om de verlangens van je emoties te vervullen zonder eten?**

# Kook met liefde en aandacht

Maak er een leuke en ontspannen activiteit van, zonder te haasten want zo wordt het nooit leuk. Maak er de tijd voor.

Alles is energie. En dit wordt ook beïnvloed door onze gedachte, woorden en gevoelens. Door positief te denken en te handelen wordt de output ook positief.

Stop daarom liefde en aandacht in het eten dat je maakt. Eten wat met liefde gemaakt is smaakt lekkerder en voed je lichaam beter.

# Vergeet niet te ademen

Zonder adem kunnen we niet leven. Door goed te ademen worden we gelukkig en gezond. Alleen vaak doen we dit niet. We ademen vaak kort en oppervlakkig. Let maar eens op je eigen ademhaling nu. Hoe adem je? Probeer altijd naar je buik te ademen en niet te stoppen bij je borst.

## OEFENING ADEMEN IN JE BUIK

Het doel van deze oefening is bevorderen van ademen in de buik en (weer) vertrouwd raken met bewust ademen in de buik. In je buik zit je basis, veiligheid en grounding.

Zoek een rustige plek waar je niet gestoord wordt. En zorg dat je ontspannen zit of ligt. Maak het jezelf comfortabel 😊. Ook is dit een hele fijne oefening voor het slapen.

- Adem 4 tellen rustig diep in (maak een ballon van je buik). Het kan fijn zijn je handen op je buik te leggen, zodat je de ademstroom door je buik voelt gaan.
- Houd je adem 4 tellen vast
- Adem 4 tellen ontspannen uit (loslaten tot je buik zacht is)

Adem in en uit door de neus of mond, wat jij prettig vindt.

Probeer tijdens de oefening het doen van de buik te laten bewegen en de rest van het lijf zo veel mogelijk te ontspannen. Het kan fijn zijn om een rustig muziekje op te zetten, voor de flow en/of de tijd. Doe deze oefening 5 tot 10 minuten.

En voel na wat deze oefening met jou heeft gedaan.

ademen = leven ♥

Deze adem oefening is gemaakt door ademcoach:  
Jolanda Bleijendaal

# Je intuïtie

Een goed werkende pijnappelklier zorgt voor ritme, rust en heeft invloed op je bewustzijn. Dit orgaan bevindt zich ter hoogte van je derde oog. Hiermee voel je of je iets anders wilt, of je op de goede weg zit en kom je in contact met je zelf.

Daarnaast zorgt het voor de aanmaak van melatonine, seretonine 15% spanning en stress reguleert, helpt je in harmonie te zijn.

Door te kiezen voor de juiste voeding kun je ervoor zorgen dat de pijnappelklier optimaal functioneert en je zo een diepere verbinding met je zelf kunt maken.

-Vers fruit (onbespoten zonder gifstoffen) vooral citrusvruchten en zure appels zijn goede ontgifters voor je lichaam.

-Knoflook: natuurlijke antibioticum en geeft je immuunsysteem een boost. Dit komt door de zwavel en deze zorgt ervoor dat bacteriën, virussen en parasieten je lichaam verlaten. Ook helpt het om giftige stoffen je lichaam uit krijgen. Deze voordelen heb je al vanaf een half teentje per dag

-Appelazijn: natuurlijk ontgiftingsmiddel.

-Citroenwater: ontgiftend en reinigend je lichaam

Vermijden:

Alcohol, tabak, geraffineerde suikers, witte bloem, koolzuurhoudende dranken, bewerkte voedingsmiddelen,

Cafeïne, kunstmatige zoetstoffen, melkproducten

Stress, spanning, blauw licht, straling, chemische schoonmaakmiddelen, kwik.

# Je Intuïtie

Wel doen:

Yogahouding, mediteren, wandelen in de zon, groene bladgroente, knoflook, gember, koriander, kokosolie, rauwe cacao, eieren, roomboter, zuurkool, visolie, bieten en zeewier.

Vitamine: D en C

Chlorella: zoetwateralg, bevat vitamines mineralen aminozuren enzymen vetzuren en essentiële suikers en antioxidanten.

Ontgifter bind zich aan vervuilde stoffen en neemt dit mee het lichaam uit. Het verjongt en herstelt de cellen.

Pure cacao: antioxidant ondersteunt hart, ontspant de spieren en stimuleert de hersenfunctie. Bevat magnesium wat ook helpt te ontgiften, zwavel wat zorgt voor transport van voedingsstoffen in en uit de cellen

Tryptofaan voor de aanmaak van serotonine en melatonine