

DE SAMEN GEZOND GIDS

door Ramon Tensen

Dit e-book is gevuld met waardevolle kennis en inspirerende opdrachten die je zowel mentaal als fysiek op weg helpen naar een betere gezondheid. Bereid je voor op een reis vol zelfontdekking en positieve veranderingen!



Bewuster en gezonder leven, de basis.

Welkom bij het begin om kapitein te worden van jouw eigen schip, jouw leven.

“Met gezondheid en zelfbeheersing zijn we beter in staat om ons leven richting te geven. We voelen ons gelukkig wanneer we ons leven kunnen sturen, want dan ervaren we toenemende vrijheid.” - Iyengar¹



Inhoudsopgave

01 ⇒ Waarom bewuster, gezonder leven en waarom je deze gids moet lezen.

02 ⇒ Wie ben ik

03 ⇒ Intro: wat kan je verwachten?

04 ⇒ Patronen

05 ⇒ Lichaam, beweging & training

06 ⇒ Voeding

07 ⇒ Mentale gezondheid, hoe krijg je meer energie?

08 ⇒ Mentale gezondheid, hoe krijg je een positiever leven?

09 ⇒ Natuur

10 ⇒ Tot slot

11 ⇒ Bijlagen

Bijlage 1 ⇒ Patronen doorbreken

Bijlage 2 ⇒ De gewoonte hulp

Bijlage 3 ⇒ Ingrediëntenlijst met voorbeeld

Bijlage 4 ⇒ Adem oefeningen 1

Bijlage 4 ⇒ Adem oefeningen 2

Bijlage 5 ⇒ Energiemeter

Bijlage 6 ⇒ Brief aan jezelf

12 ⇒ Bronnen

Waarom bewuster en gezonder leven?

Een bewuster leven hoeft niet moeilijk te zijn.

Laten we beginnen met waarom jij deze gids wil lezen.

De mens wordt langzaam steeds dikker, zwakker en ongezonder. We doen alles maar zonder er bewust van te zijn. Laat staan nadenken over de gevolgen van onze leefstijl. Gezondheid wordt gelukkig steeds belangrijker. Maar de focus ligt helaas vaak op het genezen van symptomen in plaats van nieuwsgierig te zijn naar de oorzaken. We proberen met man en macht niet ziek te worden en symptomen te onderdrukken, maar focussen ons niet op het creëren en onderhouden van een goede weerstand en een sterk immuunsysteem. Terwijl dat de basis van onze lichamelijke gezondheid is. Gezondheid is niets anders dan een fit lijf dat functioneert naar behoren, waarbij het brein gebalanceerd de juiste beslissingen kan maken om dat voor elkaar te krijgen.

Na het volgen van deze gids kun je veel bewustere keuzes maken over de dingen die je doet of eet. Met een paar kleine stappen kun je jouw bewustzijn al verhogen en je gezondheid verbeteren, waardoor je kwaliteit van leven drastisch omhoog zal gaan. Je zal je een stuk fitter, positiever en sterker voelen en dat (on)bewust uiten naar de buitenwereld. De positieve dingen rollen steeds meer jouw kant op.

Waarom zou jij een bewuster en gezonder leven willen?

Intro

Wat kan je verwachten?

Ik ga het vaak hebben over bewust en onbewust leven, maar wat is dat eigenlijk en waarom vind ik dit belangrijk?

Ik leg je uit wat het verschil is tussen bewust en on(der)bewust leven.

Bewustzijn is zoals het woord al zegt: 'bewust-zijn'. Weten/doorhebben wat er met jou en om je heen gebeurt. Wat je ziet, denkt, hoort, voelt, proeft, ruikt en dat je daarover kunt vertellen, **in het hier en nu**. Even stil staan bij het moment. Dit is over het algemeen maar één ding tegelijk.

Nu komt er even een lastige, je hebt namelijk het onbewuste en het onderbewuste. Ze lijken op elkaar maar er zit een groot verschil tussen.

Het onbewuste regelt alle dingen waar je geen (tot weinig) invloed op kan uitoefenen, zoals je hartslag of je spijsvertering.

In het **onder**bewuste zit alle kennis, ervaringen en gedachten, die ooit bewust waren. Ze zitten verstopt maar door spontane herinneringen, dromen, meditatie of therapie kunnen deze kennis, ervaringen, gedachten weer deel uit gaan maken van ons bewustzijn.²

Wat ik vooral bedoelen met onbewust leven is dat je over het algemeen niet nadenkt over de dingen die je in het dagelijks leven doet. Je staat niet stil bij hoe je je voelt, wat je eet of hoe het nu écht met je gaat. Je gaat eigenlijk maar door op de automatische piloot.

Zodra je je bewuster wordt van je leefstijl, gedachtes,

taalgebruik, eetgewoontes etc., ontstaat er ruimte om daar aan te werken en dingen te verbeteren. Dat resulteert in een betere versie van jezelf en een fysiek en mentale gezondere leefstijl.

In deze gids kun je het volgende verwachten:

- ➔ Je krijgt fysieke en mentale opdrachten.
- ➔ Je krijgt vragen waar je even voor moet gaan zitten en over moet nadenken.
- ➔ Je krijgt vragen om inzicht en bewustwording te krijgen in jouw situatie. En hoe verder.
- ➔ Je krijgt tips en tricks over bewegen, voeding en ontspanning die je al veel eerder had willen weten.

Ik verwacht ook iets van jou. Het kan voorkomen dat je een oefening niet begrijpt. Als dat gebeurt, doe daar dan zelf meer onderzoek naar. Dit komt namelijk ook van pas als je deze gids uit hebt en zelf verder gaat in je eigen ontwikkeling.

Patronen

Terugvallen in oude patronen helemaal niet erg is. Soms moet je een stap terug om 2 stappen vooruit te komen.

Je bent net zo lekker bezig en de stijgende lijn houd lekker aan, er zijn een paar kilo's af, je hebt al een 4 weken geen suiker gegeten, alcohol gedronken of de buikklachten zijn zo sterk verminderd na het eten van minder gluten. Je hebt mentaal een zware week gehad door werk of een familie situatie en kan het die week niet opbrengen om je "nieuwe" gewoontes vol te houden, je zakt weer flink terug en voelt je super slap en futloos. Herkenbaar? Lees snel verder, dit proces kan namelijk veel opleveren, maar vergeet niet je pad weer te gaan bewandelen en jezelf een schop onder je kont te geven. Met omkeren geven we het op, dat is nou net niet wat we wilden met deze gids.

"Falling back into old patterns gives you the opportunity to integrate that which you are developing into a new level or area of your life. So really, it's not a relapse, it's a new challenge on the same path."

Terugval zorgt voor een diepere betekenis

Welk pad je momenteel ook aan het bewandelen bent in jouw ontwikkelingsreis, het is een leerproces. En bij meer leren hoort meer vallen, en meer opstaan. Ja, het is supercliché, maar het werkt echt zo. Je leert namelijk niks van het per ongeluk goed doen, je leert van fouten maken en daardoor nieuwe oplossingen vinden. Het terugvallen in oude patronen geeft je eigenlijk de gelegenheid om datgene waar je mee aan het oefenen bent op een nieuw gebied of niveau te integreren. Het zorgt voor een diepere betekenis, doordat je dit nieuwe pad ook in een andere, meer uitdagende context leert bewandelen. Eigenlijk is het dus niet eens een terugval, maar een nieuwe uitdaging op hetzelfde pad. Je komt er sterker uit, ook al voelt het aan het begin misschien als falen.

Aan welke terugval uit het verleden kun je nu positief terugkijken?

Time to move that ~~lazy~~ ass!

Lichaam, beweging & training

“Zitten is het nieuwe roken”

En toch zitten we de hele dag op onze dikke kont. We staan niet in de file maar we zitten in de file, dan werken velen vooral zittend, even zitten in de pauze, opnieuw zitten in de file en na het werk lekker op de bank ploffen (nog steeds met die dikke kont). We zijn kampioen zitten!

Terwijl we het van binnen allemaal anders willen. We willen gezonder leven, want we willen meer energie en ons fitter, vitaler en gelukkiger voelen. Maar het lukt weinigen om een gezondere levensstijl vol te houden. Het bekende jojo effect dat helaas bij een groot deel van de mensen voorkomt, wordt veroorzaakt doordat oude, onderliggende patronen niet zijn veranderd. Zo beginnen we op 1 januari massaal met sporten en gaan we van 0% naar 100% qua beweging, in de goede hoop ons gezonder te voelen en blijer te zijn met ons lichaam. Als het lukt om wat kilo's te verliezen, zijn we blij en worden we soepeler. We vervallen langzaam weer volledig of grotendeels in het “oude normaal”. En dan zitten die kilo's er snel weer aan. Ook al was het met de allerbeste intenties, het is ontzettend moeilijk om vanuit het “niets” een grote leefstijl verandering vol te houden.

Tip:

Probeer niet langer dan één uur achter elkaar stil te zitten, langdurig stilzitten is zeer schadelijk voor de gezondheid.

Wat weerhoudt jou op dit moment om meer aan sport en beweging te doen?

Sport: _____

Beweging: _____

Het verschil tussen sport en beweging

Elk uur in beweging komen is een must voor ons lichaam. Bewegen is de basis van de gezondheid en vormt een rode draad in het dagelijks leven. Bij sporten denk dan aan je wekelijkse voetbal- of volleybaltraining. Of je dagelijkse bezoek aan de sportschool. Onder bewegen wordt verstaan alle vormen van bewegen die we niet als sport zien. Denk hierbij aan huishoudelijke taken, een rondje fietsen, boodschappen doen, dansen met uitgaan, wandelen met de hond, tuinieren en traplopen. Wanneer je gericht en bewust inspanningen levert met als doel om veranderingen te realiseren, spreek je van trainen. Dit kan zijn het opbouwen van spiermassa, het kwijtraken van ongewenst buikvet, afslanken. Een belangrijk kenmerk van trainen is persoonlijke grenzen opzoeken en (kort) over deze grenzen gaan om te groeien.

Stappen maar!

Opdracht:

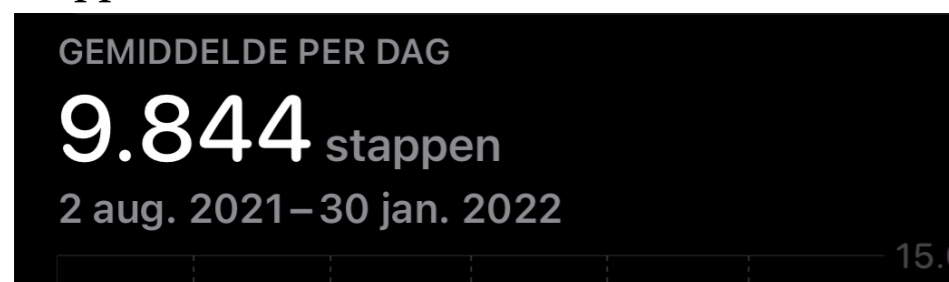
Kijk eens naar de stappenteller op je telefoon of horloge.
Hoeveel stappen loop jij gemiddeld per dag?

_____ stappen per dag.

Gebruik je nog geen stappenteller? Zie de tip hieronder en check na één week je gemiddelde aantal stappen. Daarna kun je verder met deze pagina.

Tip: Gebruik je nog geen stappenteller? Download een stappenteller app in de app-store op je telefoon. Deze geven redelijk nauwkeurig aan hoeveel stappen je gezet hebt. Ook geeft het inzicht in je week- en maandgemiddelde.

Stappenteller iPhone:



TIP:

Een wandeling in de ochtend op een nuchtere maag (eten na de wandeling) geeft je een extra energie boost voor de hele dag.

Als je inzicht hebt in je gemiddelde aantal stappen beginnen we met het verhogen daarvan. Zet de hoeveelheid stappen die je wilt gaan zetten in je gewoonte hulp. Begin met 1000 stappen erbij, en verhoog dat wekelijks tot je uiteindelijk richting de 8.000 tot 10.000 stappen gemiddeld per dag zit. Bij voorkeur verspreid je jouw wandelmomenten over de dag. Maak hier tijd voor. Ook voor niet-ochtendmensen zorgt een wandeling in de ochtend voor meer energie en een fit en vitaal gevoel gedurende de dag. Je kunt er uiteraard voor kiezen om een wandelmaatje mee te nemen. Dat maakt het niet alleen makkelijker en gezelliger, maar kan ook leuke inzichten geven!

Als je een zittend beroep hebt kan het een uitdaging zijn om het aantal dagelijkse stappen te verhogen. Kies in dat geval minimaal twee doordeweekse dagen om het wél te halen en doe minimaal één flinke wandeling in het weekend. Laat jouw gemiddelde richting de 8.000/10.000 stappen gaan. Kijk wat voor jou het beste werkt, zorg dat het haalbaar blijft, maar voorkom excuses. Wees eerlijk naar jezelf.

Als je een actief beroep hebt is de 10.000 stappen geen probleem, maar op het werk deze stappen zetten is mentaal gezien echt anders dan in je vrije tijd buiten wandelen. Zorg daarom evengoed dat je regelmatig de natuur opzoekt voor de nodige stappen, en ervaar de goede effecten op je gezondheid.

Let's talk about ~~sex~~ food!

Voeding

Elke calorie is er 1

Het primaire doel van deze gids is niet om jou te laten afvallen of aankomen, maar dat je bewuster gaat leven en dus bewuster met je lichaam en gezondheid omgaat.

Gewichtsverlies of -toename kan een gevolg zijn van je bewustere lifestyle.

Een gezond lichaamsgewicht vinden wij natuurlijk erg belangrijk, maar het belangrijkste is de balans en afwisseling in je voedingspatroon. Waar veel mensen aan voorbij gaan is dat je namelijk ook kunt aankomen door **te veel gezonde** voeding, maar ook kan afvallen met ongezonde voeding.

Er is een balans nodig tussen de hoeveelheid calorieën die je eet en de hoeveelheid calorieën die je verbrandt. Daarvoor is het belangrijk om jouw caloriebehoefte te kennen. Je caloriebehoefte wordt bepaald door een aantal factoren en is voor iedereen anders:

➔ BMR (Basal Metabolic Rate)

Dit is de hoeveelheid calorieën die jouw lichaam nodig heeft in complete rust. Als je in coma zou liggen, zijn deze calorieën nodig zodat je lichaam alle belangrijke functies kan uitvoeren. Het BMR is onder andere afhankelijk van lengte, gewicht, leeftijd en geslacht.

➔ Dagelijkse activiteit

Al jouw bewegingen op een dag, denk daarbij aan traplopen, fietsen, huishoudelijke activiteiten en al het andere. Hierbij speelt ook werk een belangrijke rol, met name of je een zittend of een actief/fysiek zwaarder beroep hebt.

➔ Training

Onder training verstaan we je intensieve sport activiteit zoals fitness, wielrennen, kickboksen.

Die balans waar we het over hadden kun je vergelijken met een weegschaal: eet je net zo veel als dat je verbruikt is de weegschaal in balans. Je komt niet aan en je valt niet af, je blijft keurig op gewicht. Jouw gewicht verlagen kan maar op één manier, namelijk door een calorietekort. Dat betekent meer bewegen en/of minder calorieën tot je nemen (negatieve energiebalans).

Wil je juist aankomen? Dan moet de weegschaal de andere kant op: meer calorieën tot je nemen dan dat je verbruikt (positieve energiebalans). Minder bewegen zal nooit ons advies zijn.

TIP:

➔ *Op internet staan veel opties om je caloriebehoefte te berekenen. Combineer dit met je calorie tel app en voilà, jij hebt inzicht in jouw huidige caloriebalans.*

➔ *Vind je dit interessant of heb je extra hulp nodig? Vraag een expert om hulp. (www.orekacoaching.nl)*

Maaltijd frequentie

Je hebt nu wel erg veel geleerd over voeding, laatste wat ik wil meegeven, en misschien wel het belangrijkste is hoe vaak je het beste kan eten en hoe je het beste je maaltijden kan opbouwen. Hier zit namelijk veel winst in om uiteindelijk klachten zoals futloosheid, diabetes type 2, insulineresistentie, overgewicht of hormonale disbalans te verminderen(of zelfs te verhelpen) of te voorkomen.

Alleen met voeding los je niet alle klachten op, hierbij zijn je mentale toestand zoals stress, zorgen maken etc.. ook van groot belang dat die geëlimineerd worden uit je leven. Daar over later meer.

Hoeveel eetmomenten* heb jij per dag?

Ik eet _____ keer per dag

**Een eetmoment is elke keer als je wat in je mond stop, denk aan het koekje bij de koffie tot het dropje tussendoor.*

Je hebt vast de fabel wel eens gehoord dat het belangrijk is om vaker per dag te eten om het motortje draaiende te houden. Volgens het voedingscentrum hebben Nederlanders gemiddeld 7 tot 9 eetmomenten per dag. Uitzonderingen nagelaten maar voor een gezond lichaam wil je juist zo min

mogelijk eetmomenten per dag, als je 3 als maximale aanhoud is dat genoeg. Heb je een erg actieve baan/sport? Dan kun je nadenken over 4 eetmomenten. Dit betekent geen tussendoortjes meer als je je lijf gezond houden.

“Maar bij 3 eetmomenten krijg ik toch ontzettend honger, dit red ik echt niet!?”

Dit hoor ik vaker, geen zorgen. Ik dacht eerst hetzelfde. Dit valt makkelijk op te lossen, maar geef je lichaam daar wel even de tijd voor. Die is namelijk iets heel anders gewend. Het is mega van belang WAT eet je die 3 maaltijden. We hadden het al even over insuline en een stabiele bloedsuiker. Als jij een maaltijd eet die goed genoeg verzadigd is en zorgt voor een stabiele bloedsuiker, ga jij geen dips en honger meer hebben. Je zal merken dat je straks barst van de energie.

Hoe bouw je nu een verzadigende maaltijd op:

- Eiwitten
- Vetten
- Vezels

Thats it! Krijg je toch nog wel vaak honger? Dan is de kans groot dat je tekort eet, maak de porties dan groter.

Voorbeeld: Een gemiddelde vrouw heeft 2000kcal per dag nodig. $2000 / 3 = 667$ kcal gemiddeld per maaltijd.

Positive mind, positive vibes

We raken steeds meer vervreemd van ons lichaam, er is een mismatch gaande is onze huidige leefstijl. Als gevolg hiervan lijden maar liefst 10 miljoen mensen aan chronische ziektes, variërend van diabetes tot hartproblemen en depressie. Daarnaast kampt bijna 50% van de bevolking met overgewicht, wat weer leidt tot talloze gezondheidsproblemen.

Maar te midden van deze sombere cijfers is er nog hoop. Er is namelijk één ding waar we op kunnen bouwen: de basis. Als we ervoor kunnen zorgen dat onze basisbehoeften goed worden vervuld, kunnen we veel problemen oplossen.

Stel je voor dat er een revolutie plaatsvindt in de manier waarop we naar voeding en gezondheid kijken. Een beweging die teruggaat naar de essentie: echt voedsel, beweging en aandacht voor mentale gezondheid.

Mensen beginnen weer te luisteren naar hun lichaam, ze komen erachter welke voeding hen energie geeft in plaats van ze uitput. Ze ontdekken het plezier van bewegen en vinden manieren om dit in hun dagelijkse routine te integreren. Bovendien wordt er meer aandacht besteed aan zelfzorg en mentale balans, waardoor stress en negatieve gedachten verminderen.

Langzaam maar zeker zien we verandering optreden. Mensen worden gezonder, fitter en gelukkiger. De statistieken beginnen te dalen: minder chronische ziektes en minder overgewicht. Dus laten we ons lichaam weer omarmen, laten we ons voeden met hetgeen dat ons echt voedt en laten we samen werken aan een wereld waarin gezondheid en welzijn centraal staan.



**Ramon
Tensen**

**Word opnieuw
de baas
van je gezondheid**