

Week 6

Halfway there

WERKBOEK INFO OPDRACHTEN



12-WEKEN PROGRAMMA

Je hormonen in balans

Angelien
gezondheidscoach & motivator



Doe je mee?

Je gaat vooruit

De meeste mensen willen direct resultaat zien. De doelstelling moet zijn, streven om elke dag:

een betere versie van jezelf te worden.

Alle kleine stapjes die je dagelijks/wekelijks vooruit gaat, zie je misschien niet zo goed, maar ze zijn er wel! En uiteindelijk gaat het harde werk zich uitbetalen.

Hoe serieus neem jij jezelf?

Hoe serieus ga je met je opdrachten om?

Hoe is het met je doelen?

Heb je ze al bijgewerkt?

Deze week of volgende week krijg je een consult met mij en gaan we onder andere jouw doelen en opdrachten bespreken.

Afvallen

Niet alle deelnemers willen afvallen. Zij die willen afvallen; hou de hoeveelheden van de recepten aan. Zij die niet willen afvallen; kijk wat je er extra bij gaat eten. Ik geef bij sommige recepten tips daarvoor. De kilocalorieën op dit moment zijn laag genoeg om af te vallen. Maak je veel uitzonderingen, dan is het resultaat natuurlijk anders.

Afvallen is niet alleen kilocalorieën tellen, want bijvoorbeeld gezonde vetten geven wel kilocalorieën maar hebben we ook nodig om af te vallen. Het is niet handig om vetten veel te eten, maar dat is met alles zo. Vetten worden trager verteerd en zorgen voor een langere verzadiging, waardoor je niet gaat snaaien bijvoorbeeld. Vetten zorgen ook voor het vrijgeven van het verzadigings hormoon leptine. Deze hebben we in het vorige hoofdstuk besproken. En als je minder slechte koolhydraten en vetten eet, is er ook ruimte voor goede vetten.

En als je insulineresistentie is verminderd en je lijf ook in de vetverbranding komt, dan heb je aan vet een mooie bron voor energie. Je hebt minder dips, dus minder honger en daardoor minder calorieënnname. Dus om bijvoorbeeld vet te vermijden om af te vallen, dat klopt dus niet. Het gaat niet alleen om de calorieën!

Afvallen, meer energie en gezondheidsklachten verminderen o.a darmklachten, huidklachten, auto-immuunziektes, enzovoorts. Deze hebben niet alleen te maken met meer of minder eten, maar wel met wàt je eet en wat je verteert. Maar ook je hormonen hebben invloed. Van oestrogeen, insuline, leptine, ghreline en stresshormoon cortisol weet jij al welke invloed deze hebben op jouw lijf.

Slaaphormoon melatonine

Steeds meer onderzoeken wijzen erop dat slaapproblemen wel eens de oorzaak kunnen zijn van veel ongemakken die ons overkomen: overgewicht, depressie, hormonale ontregelingen, hart- en vaatziekten, angsten, ontstekingen, immuunproblemen etcetera.

► [Kijk naar de video](#)

Wat heb je nodig voor een goede melatonine aanmaak?



Opdracht 1

Hoe goed zorg jij voor de aanmaak van jouw slaaphormoon melatonine?

- Sta jij elke dag op dezelfde tijd op?*
- Ga jij elke avond op dezelfde tijd naar bed (op een feestje na)?*
- Stop jij 's avonds zeker een uur voordat jij naar bed gaat met op de laptop werken?*
- Stop jij 's avonds zeker een uur voordat jij naar bed gaat met op de mobiele telefoon te kijken?*
- Zorg jij voor een stabiele suikerspiegel?*
- Eet jij na 20:00 uur 's avonds?*
- Drink jij opwekkende stoffen, zoals koffie alcohol of energiedrank?*
- Beweeg jij overdag?*
- Kom jij iedere dag buiten in het daglicht?*
- Eet jij voldoende eiwitten?*
- Eet jij voldoende groenten?*
- Eet jij voeding met magnesium?*
- Eet jij voeding voor B vitamines?*
- Eet jij voeding met omega 3?*
- Eet jij voeding met tryptofaan?*
- Eet jij voeding met zink?*
- Eet jij voeding met melatonine?*
- Eet jij voeding met vitamine C?*
- Is jouw slaapkamer donker genoeg?*
- Is jouw slaapkamer niet te warm?*
- Ben je 's avonds teveel bezig met stress?*
- Zorg jij dat je rust inbouwt voor het slapen gaan?*
- Neem jij wel eens een middagdutje van een half uur?*
- Ben jij een ochtend- of een avondmens?*
- Kun jij je werk aanpassen aan je ochtend- of avondmens zijn?*
- Eet jij smaakversterkers (E621 tot 625)?*

Elke dag op dezelfde tijd opstaan en probeer zoveel als mogelijk dezelfde tijd naar bed te gaan. Stop op tijd met fel licht in de uren voordat je naar bed gaat. Denk aan het licht van je mobiel en laptopscherm; dit weerhoudt de aanmaak van melatonine en die heb je nodig om te gaan slapen.

Tip: download in de App Store een blauw licht blocker (blue light blocker/filter) voor je telefoon, en/of download het programma F.lux (dit is gratis). Deze software zorgt ervoor dat het blauwe licht uit je scherm wordt gefilterd nadat de zon onder gaat.

Zorg voor een stabiele suikerspiegel. Een te hoge bloedsuikerspiegel remt de aanmaak van melatonine. Eet daarom niets meer na 20:00 uur.

Vermijd ook koffie, alcohol en energiedrankjes: dit zijn oppeppende middelen. Drink geen alcohol, dit ontspant misschien maar hierdoor slaap je slecht.

Voor de aanmaak van melatonine heeft je lichaam verschillende hulpstoffen nodig. Eet daarom veel verse groenten. Eet jij voldoende omega-3? Dit is van wezenlijk belang voor de aanmaak van melatonine. Waar het in zit, weet jij nu uit de vorige hoofdstukken. Eet jij ook voldoende tryptofaan? Zorg ervoor dat je avondmaaltijd voldoende eiwitten bevat. Voor de aanmaak van melatonine heb je het aminozuur l-tryptofaan nodig. Tryptofaan zit in kip, vis, vlees, amandelen, ei, banaan, haver, melk, rijst, kwark, noten, linzen, zaden en peulvruchten.

Eet jij daarnaast voldoende B vitamines in je voeding? B vitamines zitten wel in heel veel voedingsmiddelen maar zijn erg gevoelig voor licht, lucht en verhitting. B vitamines zitten in rauwe en onbewerkte voeding, zoals salade, een groentesmoothie, ongebrande noten, fruit en rauwe groente/salade.

Eet jij voldoende magnesium? Zeker de mensen die 's nachts rusteloze benen hebben, kuitkrampen of hartkloppingen (zonder oorzaak), of moeilijk kunnen inslapen als ze heel moe zijn, laat je dan adviseren (kan bij mij) voor een aanvulling als een magnesiumsupplement. Magnesiumtekorten kunnen lastig worden opgelost met voeding, omdat onze voeding er te weinig van bevat om snel tekorten op te kunnen lossen. Magnesium zit in: groene bladgroenten, broccoli, bonen, noten, pitten, cacao, vijgen, dadels, avocado en kruiden zoals munt en koriander.

Krijg je ook voldoende zink binnen? Dit is belangrijk voor een gezonde slaap. Zonder zink moet dan wel in de goede verhouding van koper zijn, om omzetting tot tryptofaan te krijgen. Kortom: niet zomaar iets van supplementen gaan slikken, maar altijd op advies! Zink zit in oesters, kreeft, eidooier, pompoen- en zonnebloempitten, noten, zaden, agar agar en verse gember.

Eet jij voldoende melatonine? Melatonine zit in kersen, bananen, uien, rijst en haver. Krijg je ook voldoende vitamine C binnen? Ruim voldoende groente en fruit moeten zorgen voor voldoende vitamine C. Let op dat er onder invloed van stress veel meer vitamine C verbruikt wordt door je lichaam/brein.

Dan de smaakversterker (hebben we in het vorige hoofdstuk al gelezen) glutamaat. Niet iedereen kan goed tegen de smaakversterker (een gistextract) mono natrium glutamaat (E621-E625). Deze is rijkelijk verwerkt in ons kant-en-klare voedsel, zeker in hartige hapjes en bij de avondmaaltijd als er pakjes, zakjes en potjes worden gebruikt. Glutamaaten hebben onder andere een stimulerende werking op de hersenen en zorgen voor een ontregeling van onze honger- en verzadigingshormonen. Alles wat onze hormonen ontregelt, zorgt voor melatonineverstoring!

Zorg voor een donkere slaapkamer

Zorg overdag voor beweging.

Stress verminderen (altijd) als deze te hoog is en in de avond zorgen dat je afbouwt.

Zorg dat je overdag buiten komt in het daglicht.

Een middag- en avonddutje van dertig minuten is soms nodig. De slaap is niet diep genoeg, maar kan wel helpen voor een balans.

*Zorg voor een goede planning; dit geeft rust .
Plan tussen 6 uur in de ochtend tot 22.00 uur in de avond.
Ben jij een ochtend- of een avondmens?
Kun jij je werk zelf indelen, of is je werk van 9.00 tot 17.00 uur?*

Wil jij een betere nachtrust en zou jij hier extra ondersteuning bij willen, dan kan ik je advies geven in het gebruik van kruiden en supplementen.

Opdracht 2

Slaap oefening: je ademt eerst volledig uit en ademt vervolgens in door de neus, terwijl je rustig tot 4 telt. Vervolgens hou je je adem 7 seconden in en adem je gedurende 8 tellen weer uit door de mond. Als je deze oefening drie keer herhaalt, kun je na zes tot acht weken sneller slapen.

Stap 1: Plaats het puntje van je tong op je gehemelte net achter je voortanden en hou het daar gedurende de hele oefening.

Stap 2: Adem uit door de mond en maak een blaasgeluid.

Stap 3: Sluit de mond en adem langzaam in door de neus terwijl je tot 4 telt.

Stap 4: Hou je adem 7 seconden in.

Stap 5: Adem helemaal uit door je mond en maak een blaasgeluid. Tel daarbij tot 8.

Stap 6: Herhaal deze routine drie keer.



Druk druk druk

Mijn affirmatie is "ik ben lekker bezig en zorg goed voor mezelf"

Dit schreef ik op zaterdag 26-05-2018:

"Ik loop niet rond te rennen als een kip zonder kop om alle ballen in de lucht te houden. Mijn mailbox zit bomvol, mijn huis en mijn kantoor zijn nog een zootje, mijn to-do-lijst is nog niet af en morgen mijn zoon verhuizen; hij gaat op kamers, dat komt er nog bij."

Eigenlijk genoeg redenen om gestrest te raken en normaal zou dit ook gebeuren. Maar dit gebeurt mij niet meer, want ik sta niet meer op en denk 'ik heb het druk'. Ik heb een andere mindset de laatste tijd. Soms komt het wel voorbij, 'ik heb het druk' maar ik krijg er geen stress van, want ik doe mijn best. Ik zeg niet meer 'ik heb het druk', ik verander die gedachtenmindset, (zie je werkboek, lukt dat jullie ook?) en dat voelt zoveel beter.

Ook stel ik mezelf deze vragen en schrijf deze uit. Wat is er nu? Helpt deze gedachte mij? Wat maakt dat ik het druk heb? Kan ik het ook anders doen? Wie kan mij helpen? Moet ik het allemaal alleen doen? Moet het perfect?

Minder stress geeft een betere hormoonbalans, dat is beter voor de bloedsuikerspiegel, minder buikvet, beter voor de darm, beter voor de vertering, beter slapen, en zo kan ik nog wel even doorgaan! Ik heb bewust gekozen voor de dingen die ik belangrijk vind, om die af te ronden.

Ik heb een lijstje dat werkt voor mij, dit kan voor jou anders zijn. Ik schrijf op wat er nog gedaan moet worden (*moet dat echt vandaag, kan iemand met iets helpen*). Ik maak roze wat ik vandaag af wil hebben en noodzakelijk is. De werkzaamheden moeten dan wel passen in deze dag. En anders moet ik hulp vragen, werk uitbesteden (vaker nee zeggen). Ik maak groen wat morgen kan, blauw wat later in de week ook kan en geel wat niet dringend is. Dit geeft mij rust! In mijn hoofd zitten dan ook niet de dingen die nog moeten, terwijl die ook later kunnen. En ik vergeet zo niets. Dit is mijn manier; heb jij misschien een andere manier?

Ik laat me niet meer gek maken door mijn perfectionisme (daar gaan we het nog over hebben), want wat gebeurt er als het niet perfect is? Niets eigenlijk. Mijn zoons vinden mij nog lief, mijn partner loopt niet bij mij weg, het huis stort niet in, enzovoorts.

En wat anderen wel niet van mij vinden? Nee, ook die kan ik veel beter loslaten. Wat zal hij/zij wel niet denken als de kamer niet opgeruimd is, "wat een slordig mens". Gedachten... deze hadden we al begrepen uit de werkboeken, dat het je eigen gedachten zijn, ja toch!? En een schuldgevoel, daar doe ik ook niet meer aan mee, ik hoef me niet schuldig te voelen als ik iets niet gedaan heb. Ik moet mij schuldig voelen als ik niks voor mezelf gedaan heb; niet goed voor mezelf gezorgd heb.

Kijk eens naar jezelf nu. Hoe is het met de zelfzorg? We zijn begonnen met een kwartier niks doen. Lukt dat jou al, dat moment voor jezelf? Plan je het in? Doe je wel eens een micro break uit het werkboek?

Opdracht 3

We gaan een stap verder. Plan deze week een avond of middag vrij in voor jezelf, dus, echt alleen jij. Geen partner, geen kinderen of werk. Schrijf op wat het gaat zijn en wat je voelde en waar kwam het vandaan denk je? En hoe kun je hier anders over denken?

Opdracht 4

Lees onderstaande tekst eens rustig door en laat het op je inwerken.

Er zijn meerdere onderzoeken geweest met ouderen op hun sterfbed. Uit twee onderzoeken laat ik je wat lezen. Als de ouderen de vraag kregen naar waar ze spijt van hadden, of wat ze anders gedaan zouden hebben, kwamen vaak dezelfde thema's naar voren, lees ze hieronder.

"Ik had meer mijn eigen leven willen leven, in plaats van wat anderen van mij verwachtten; ouders / partner / leraar / vrienden... Vaak zijn dromen onvervuld gebleven."

"Wat is jouw passie? Probeer een paar dromen uit te laten komen, doe daar je best voor. Zorg dat je gezond blijft, want dat geeft vrijheid. Daar kom je pas achter wanneer je ziek bent", vertelden deze ouderen.

4A ► *Wat is jouw droom? Wat is jouw toekomstdroom?*

"Ik heb teveel en te hard gewerkt". Voorheen zeiden vooral mannen dit omdat zij kostwinner waren, maar er komen nu ook veel vrouwen die dit zeggen. Te weinig tijd doorgebracht met partner en kinderen. Ze hadden liever een kleiner inkomen gehad en meer rust en ruimte in hun leven.

4B ► *Wat kun jij doen om meer rust en ruimte te krijgen in jouw leven?*

“Ik wou dat ik de moed had gehad om mijn gevoelens te uiten”. Veel mensen onderdrukken hun gevoelens om vooral de lieve vrede maar te bewaren. Als gevolg daarvan hebben ze zich geschikt in een middelmatig bestaan en zijn ze nooit geworden wie ze eigenlijk hadden kunnen/willen worden. Velen ontwikkelen ziektes die verband houden met de bitterheid en wrok die ze daardoor met zich meedragen.

We hebben geen controle over de reacties van anderen. Maar hoewel mensen in het begin misschien reageren door zich uit te spreken, maar als je verandert, zal het uiteindelijk de relatie naar een geheel nieuw, gezonder niveau tillen. Hoe dan ook, je wint altijd.

4C ► *Onderdruk jij je gevoelens voor de lieve vrede? Durf jij de reacties van anderen aan en te veranderen voor een beter leven (met bijvoorbeeld een kleine stap zoals nee zeggen)? Welke gevoelens onderdruk jij?*

“Ik wou dat ik contact had gehouden met mijn vrienden”. Velen waren zo bezig geweest met hun eigen leven, dat ze gouden vriendschappen langzamerhand hadden laten verwateren. Er was vaak diepe wroeging dat er lang niet genoeg tijd en energie was gestoken in oude vriendschappen, die dat wel hadden verdiend. Iedereen mist zijn of haar vrienden tijdens het stervensproces.

Het is heel normaal voor iemand met een druk leven om vriendschappen te laten verwateren. Maar, als de dood nadert, vallen de fysieke details van het leven weg. Mensen willen hun financiële situatie op orde hebben als het even kan. Maar dat is niet het belangrijkste dat hen bezighoudt. Ze willen eigenlijk de zaken alleen op orde hebben voor degenen van wie ze houden. Meestal zijn ze daar echter te ziek en uitgeput voor. Aan het levenseinde gaat het alleen om liefde en relaties. Dat is het enige wat er in de laatste weken toe doet.

4D ► *Heb jij een vriendschap/liefde die meer aandacht verdient?*

“Ik wou dat ik mezelf had toegestaan om gelukkiger te zijn”. Deze komt verrassend vaak voor. Velen realiseerden zich pas aan het levenseinde dat geluk een keuze is. Ze waren blijven steken in oude patronen en gewoontes. Ze bleven hangen in de vertrouwde ‘comfort zone’, zowel wat emoties betreft als in hun fysieke leven. De angst voor verandering maakte dat ze zowel tegenover zichzelf als tegenover anderen deden alsof ze tevreden waren. Maar diep vanbinnen verlangden ze ernaar om eens echt te lachen en onnozele dingen te doen. Als je op je sterfbed ligt, doet wat anderen van je denken er helemaal niet meer toe. Wat zou het dan geweldig zijn om je al te kunnen laten gaan en gewoon te lachen, lang voordat je dood gaat.

Het leven is een keuze. Het is JOUW leven. Kies bewust, kies wijs, kies eerlijk.

Kies geluk

4E► Wat zou jij kunnen doen buiten je comfort zone? Iets onnozels, iets om te lachen wat je nu niet doet omdat anderen daar wat van kunnen vinden?

Veel vrouwen vertelden, "ik wilde dat ik minder had gezorgd voor die ander". (deze komt uit een ander onderzoek) Oestrogeen is ons "zorghormoon"; hierdoor willen we voor partner / kinderen / ouders / collega's / vrienden enzovoorts zorgen en zorgen we te weinig voor onszelf. Door veel te zorgen, "verwen" jij die ander daar aan, die hier niet om gevraagd heeft. En ook kinderen vragen er niet om, je kunt ze er wel aan verwennen. Maak ze zelfredzaam, verantwoordelijk, daar hebben ze meer aan in de toekomst. Zorg goed voor jezelf, dat is fijn voor jezelf en je bent een goed voorbeeld. Komen vrouwen in de overgang, dan zakt het oestrogeen en zie je vaak dat er verandering komt en willen ze minder zorgen voor die ander.

Na dit gelezen te hebben, wetende dat jij nog wel tijd hebt om te veranderen - jij bent nog geen 95 en niet stervende - Maak je onderstaande opdracht.

Opdracht 5

Schrijf een brief aan je toekomstige zelf. Schrijf in een positieve toon. Je stelt je hierbij de gewenste situatie voor! Jij hebt jouw doelen bereikt.

Hoe stel jij jezelf voor als je veranderd bent?

Waar ben je trots op?

Wat vind je moeilijk?

Wat zou je het liefst willen?

Wat is je toekomstdroom?

Hoe is je gezondheid?

Welk advies zou je geven aan jezelf om zo te blijven?

Succes!



Copyright

Uit mijn programma mag niets gekopieerd of doorgestuurd worden aan derden. Als ergens copyright op rust, mag je het alleen gebruiken met toestemming van mij, de maker. Ongevenste verspreiding, op welke manier dan ook, zal juridische gevolgen hebben. Wil je toch iets delen, vraag dan eerst om toestemming per mail. We kunnen via het IP adres zien of er anderen inloggen en dit is natuurlijk niet de bedoeling. Wij gaan er vanuit dat jij als deelnemer, de inhoud van deze cursus zult gebruiken voor je eigen persoonlijke ontwikkeling.

Met vriendelijke groet, Angelien van den Heuvel | Gezondheidscoach