

11 tips voor een energiek en vitaal leven.

Die je direct kan toepassen 😊



ERVAAR DE KRACHT VAN VITALITEIT

Voorwoord

In een druk leven, leef je vaak op de automatische piloot. Het is normaal dat je tot het besef kan komen dat het lijf niet meer optimaal functioneert. Welke signalen heb je gekregen en hoe vind je de vitaliteit terug die je hard nodig hebt in je dagelijkse 'vaak hectische' leven?

Door de volgende tips mee te nemen en de signalen die je lichaam geeft te erkennen, kom je al een eind. Je hoeft niet gelijk ellenlange sessies te volgen en jezelf nog meer druk op te leggen. Integendeel. Dit is vrij eenvoudig toe te passen in een bezet leven, altijd en overal.

Je leest de tips en ervaart bij toepassing hoe eenvoudig en waardevol ze zijn. Wil je meer nuttig leefstijl inzicht ontwikkelen? Je vindt onderaan een handvat om je gedachten concreet te maken met meetbare resultaten.

Doe je voordeel met de tips, verbaas en verwonder je over het effect op je lichaam en gedachten. Sta erbij stil en geniet van de overwinning die je behaald hebt in al zijn eenvoud. Veel plezier naar een optimaal vitaal en energiek leven.

Linda Piso-Moerdijk

Leefstijl Instituut Nederland

1. Water
2. Darmen
3. Doel
4. Dips
5. Groenten
6. Plan
7. Beweeg
8. Gewicht
9. Minder vaak
10. tekorten
11. Stress
- * Bonus
- * Accepteer hulp

1. Water

Start je dag met water. Water maakt jouw lichaam wakker. Het zorgt ervoor dat je de dag energiek begint. 's nachts verliest je lichaam veel vocht en dat compenseer je door 's morgens water te drinken. Het lichaam spoelt gelijk door. Is 1 beker te weinig? Neem er 2 of 3. Te weinig vocht leidt tot prestatieverlies en vermindering van energie



2. Darmen

Je darmen zijn je 2^e brein. Zorg altijd heel goed voor je darmen. In darmen huizen enorm veel bacteriën en dat is maar goed ook. De darmen hebben evenveel bacteriën als dat we cellen in ons lichaam hebben. De kunst is om de goede darmbacteriën optimaal in stand te houden. Vezels uit groente en fruit geven de juiste prebiotica. Start 's morgens met groente en fruit bij het ontbijt. Zo zorg je voor een goede start en voor verbetering van je darmflora.



3. Doel

Sta jij op met een doel voor ogen? Word jij blij als je wakker wordt omdat je kan werken of dat kan gaan doen wat jouw energie geeft? Zorg ervoor dat je dat doel hebt. Niet morgen maar vandaag. Start gewoon nu. Een doel hebben in het leven is vitaliteit bevorderend en kan niet uitgesteld worden daar begin je aan en maak je als vanzelf tot een duurzame integratie in je dagelijkse leven. (Dat veel fijner wordt 😊) welke leefstijl wil jij leven? De keuzes die jij 's morgens maakt bepalen jouw gesteldheid voor die dag.



4. Dips

Een stabiele bloedsuikerspiegel kun je met het juiste voedingspatroon bereiken. Geen after lunchdips meer! Iedere keer wanneer je iets eet en ook de gezonde varianten zoals fruit zorgen ervoor dat je lichaam gaat ontsteken. Natuurlijk, eten is nodig en je lichaam is daarop ingesteld maar het leidt telkens tot koolhydraten die verwerkt moeten worden in het lichaam. Eet niet te veel en maak gezonde keuzes. Ga jij de uitdaging aan?



5. Groenten

Eet groenten. Heel veel meer groenten. Groenten zorgen voor vezels en voor een goede darmwerking. Groenten geven jou de voedingsstoffen waar je lichaam blij van wordt. Het is de basis van een goed voedingspatroon. De vezels zijn in feite de prebiotica en dat is wat jou goede darmbacteriën geeft. Je krijgt stoffen binnen die in je hele lichaam nodig zijn. Ze zorgen voor een prima stoelgang en je hebt minder trek in tussendoortjes omdat groenten zorgen voor verzadiging.



6. Plan

Plan je dag op de juiste manier in je agenda. Zet ook beweging, ontspanning en een moment voor jezelf in jouw tijdschema. Dit is wat je nodig hebt om optimaal energiek te leven. Plan ook tijd voor een gezonde verse maaltijd op tafel. Kook dus ook op drukke dagen. Dit hoeft niet veel tijd te kosten. Met een paar ingrediënten heb je binnen 15-20 minuten een lekkere en voedzame maaltijd waar je darmen blij van worden en waar voldoende goede stoffen in zitten die jou energie geven op langere termijn en zorgen voor gezond gewicht. Wees eerlijk: die 20 minuten ben je ook kwijt als je wacht op je bestelling.



7. Beweeg

Beweeg wanneer het kan en zit minder stil. Te weinig beweging door een zittende leefstijl is zeer schadelijk voor de gezondheid. Er wordt zelfs door onderzoekers gesteld dat langdurig stil zitten schadelijker is dan roken. Nederland is kampioen stil zitten. ‘Bewegen is goed, meer bewegen is beter’. In beweging zit gezondheids- en vitaliteitwinst. Daarnaast zorgt bewegen voor een beter humeur en een krachtig en sterk lichaam. En bij het bewegen hoef je jezelf niet steeds in het zweet te werken.



8. Gewicht

Wist je dat je gewicht kan verliezen door meer goede vetten te eten? Goede vetten dat zijn vetten uit noten, pitten en zaden; zoals een handje ongebrande ongezouten noten, zonnebloempitten, pompoenpitten en hennepzaad. Ook avocado, algen-olie waarin omega 3 vetten en andere vormen van goede vetten zitten passen in een fijne leefstijl. Door het gebruik van deze vetten raak je op een prima manier verzadigd waardoor je minder snel een hongergevoel krijgt en minder snel zin hebt in zoetigheid en tussendoortjes.



9. Minder vaak

Eet beter maar minder vaak. Eet maximaal 3 maaltijden per dag en zorg bij iedere maaltijd voor groenten. Meerdere keren eten zorgt telkens voor verhoging van de bloedsuikerspiegel. We weten nu gelukkig dat iedere keer wanneer we iets eten onze bloedsuikerspiegel omhoog gaat en het lichaam ontsteekt waardoor vetopslag plaatsvindt daar waar je die eigenlijk wil voorkomen. Het lichaam heeft rust nodig om vet te verbranden en daar energie voor terug te geven.

10. Tekorten

Voel je je over het algemeen niet steeds gezond? Los je tekorten op. Door de agrarische en industriële revolutie is veel gemak ontstaan dat de mens niet altijd ten goede komt waardoor tekorten kunnen ontstaan. Tekorten op alle gebieden zowel mentaal als fysiek. Door te zorgen voor de juiste balans in beweging, ontspanning, voedingsmiddelen, zingeving en mensen om je heen die jou energie geven voorkom je tekorten waardoor je lichaam goed kan blijven functioneren.



11. Stress

Wanneer je stress hebt gebeurt er veel meer dan alleen dat nare, rusteloze, onzekere gevoel in je lichaam. Niet alleen van zoet eten stijgt je bloedsuikerspiegel. Bij stress stijgt de bloedsuikerspiegel ook door de aangemaakte cortisol. Op zich heel fijn want de lever krijgt hiermee het signaal om meer glucose aan het bloed af te geven. Heel handig van je lijf want het fight en flight mechanisme werkt. Of je nu gaat rennen of je gaat vechten, daar is energie voor nodig. Doordat je helemaal niet gaat rennen of vechten en gewoon op de bank zit met stress en er geen enkele fysieke inspanning volgt is er wel 'onnodig' insuline aangemaakt door de glucosepiek. Het gevolg is zin in zoet en vetopslag in plaats van verbranding. Bewust ontspannen is dan een oplossing. 😊

Bonus 😊

De laatste tip. Slaap je slecht en wil je jezelf niet helpen met middeltjes met mogelijke bijwerkingen? Dan zijn er tal van vaardigheden die fijn zijn om jezelf tot een superslaper te maken. Een belangrijk aspect voor een goede nachtrust is dat je ontspant. Als je gespannen bent is het heel moeilijk om lekker in slaap te vallen. Er kunnen zich allerlei problemen voordoen die daarvoor zorgen. Ontrafel die problemen, plan een probleemkwartier in en kom daarin geleidelijk tot inzicht en overzicht. Onthoud dat een goede nachtrust begint in de ochtend. Wanneer je de dag ontspannen begint en zorgt voor beweging, het liefst buiten, dan maak je een goede start. Wanneer je dit tot een voor jou passende gewoonte maakt zul je zien dat het slapen beter gaat. De eerste 11 tips zijn ook van toepassing voor een goede nachtrust. Maak voor jezelf een dagplanning waarin je de tips integreert en je wordt een slaper die uitgerust wakker wordt.



Accepteer hulp

Wil je hulp bij het maken van jou persoonlijke dagplanning voor een vitaal en energiek leven? Klik [hier](#) voor het vitaliteit programma.

Dit programma helpt je om een geheel eigen leefstijl in te zetten. Wanneer jij daadkracht hebt en jouw beweging, ontspanning en voeding serieus neemt dan bereik je een optimaal energiek en vitaal leven.

Ook jij verdient het!

[Ja ik kom nu in actie.](#)