

greenhabit

Opleiding



Chantal Linders

We worden datgene waaraan we denken

Earl Nightingale



Deze uitgave kwam tot stand door:

Samenstelling

© Chantal Linders

Vormgeving

Vorm en Vrij, Asten

Met dank aan

Infinity

Diëtistenpraktijk Silla

Foto's Chantal: Marieke van Veghel

Suzanne Muller/ www.susieqvintagephotography.com

Foto's Tedx: Constance Jentjens

2021 tweede druk – Greenhabit BV



Dromen zijn nooit te groot.

Inhoud

Introductie	7
Je zicht veranderen	10
De vijf hindernissen voor persoonlijke groei	16
Het brein	19
Breineren	20
Het samenspel van de hersengebieden	23
24-uurs hormooncyclus	27
Ken je getallen	30
Gedragsverandering	31
Gedragsverandering in Greenhabit	33
Een gewoonte in 66 dagen	39
Greenhabit reflectiemodel	41
Je brein en Voeding	43
De 80/ 20 regel	47
De drie basisregels als je wilt afvallen	48
Hier begint jouw Greenhabit avontuur	50
Voeding	60
Koolhydraten	61
Vetten	67
Vezels	69
Bewegen	73
Kracht oefeningen	76
Ontspannen	83
Positief denken	89
Drijfveren	92
Sociale omgeving	99
Recepten	103
Hormoonaanmaak (bijlage 1)	134
Snelle en trage suikers (bijlage 2)	138
Ademhalingsoefening (bijlage 3)	140
Nawoord	143
Bronnen	144

'Don't allow your mind to tell your heart what to do.
The mind gives up easily'

Paulo Coelho

Introductie

Door het lezen van dit boek en de Greenhabit reis die je gaat maken, leer je ingesleten (denk)patronen te doorbreken en te veranderen naar **nieuwe goede gewoontes**. Dit doe je door bewustwording, innerlijke rust en jezelf vrij te maken van pijnlijke emoties. Geleidelijk aan raak je vertrouwd met die dingen die jouw **veerkracht** aanboren. Maar ons brein maakt soms rare sprongen, dit is nu eenmaal de manier waarop het werkt. Het oerbrein saboteert de meeste veranderingen. Maar als je eenmaal weet hoe het **samenspel van je hersengebieden** werkt, dan kun je baas worden over je eigen leven en maak je de keuzes die goed voor je zijn. Je kunt namelijk de groei van nieuwe verbindingen in je hersenen beïnvloeden. Als je het maar lang genoeg doet, op een leuke manier en in kleine stapjes.

Kleine stapjes

Met Greenhabit ontwikkel je vaardigheden om in hele **kleine stapjes** dingen te doen. Trots te zijn op wat je bereikt hebt en je te focussen op de dingen die belangrijk zijn. Het is mogelijk om de manier waarop je denkt, voelt of leeft te veranderen, maar het is nooit makkelijk. Stel dat je zegt tegen jezelf, volgend jaar ga ik een marathon lopen, dan zou je direct een schema raadplegen of bij een groep gaan trainen om je voor te bereiden. Je zou oefenen, oefenen en oefenen, net zo lang totdat je je doel hebt bereikt. Je zou zowel je lichaam als geest trainen omdat je geest je lichaam zegt, wat je moet doen. Om dit te bereiken is echt tijd nodig, je kunt je lichaam en geest niet in een handomdraai veranderen.

Dit boek geeft uitleg over de achtergrond van Greenhabit, over hoe het werkt in je brein en welke methodieken we hebben toegepast voor gedragsverandering. Voor gedragsverandering zijn drie dingen nodig – kennis/kunde – motivatie en omgeving. Je leert hoe je vanuit je hart kunt leven en hoe je persoonlijke doelen kunt bereiken. Maar ook dat je altijd een keuze hebt en dat je mag genieten van de dingen die goed zijn voor jou en er toe doen.

Mensen die iets bereiken in het leven zijn geen geluksvogels. Het zijn gewoon mensen zoals jij en ik die niet bevroren bij omstandigheden die hun doel in de weg staan. Zij creëren omstandigheden die nodig zijn om hun doelen te bereiken en geloven in hun eigen kracht. Ze worden niet gehinderd door gedachtes en denken in mogelijkheden.

greenhabit

'Greenhabit' (groene gewoonte) staat voor: zo **puur** mogelijk **eten** (zonder toevoegingen), zo **puur** mogelijk **leven** (vanuit je persoonlijke drijfveren), met **aandacht** voor de wereld en de mensen om je heen, je in te zetten voor **anderen** en niet te **verlangen** naar dingen die je niet hebt. De vijf bolletjes staan voor het reflectie-model van Greenhabit.



Gezonde voeding



Bewegen



Ontspannen



Positief denken



Sociale omgeving

Monster in je hoofd



TEDxVenlo



Je zicht veranderen

TEDx

Er was geen weg meer terug. Ik had nu eenmaal 'ja gezegd' en een besluit genomen. Het was voorjaar 2019 toen ze me vroegen om mee te doen met TEDx. Ik zei vrij snel; 'ja dat doe ik wel.' Ik keek er nogal licht tegenaan, maar de organisatie nam het echt bloedserieus. Ik kreeg een persoonlijke coach toegewezen en een strakke planning. Met mijn coach mocht ik alleen nog maar Engels spreken, om alvast te wennen zeiden ze. Het werden zenuwslopende maanden van hard werken en oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Ik dacht echt dat het onmogelijk was om een Engelse tekst van twaalf minuten uit je hoofd te leren. In de laatste minuut, nèt voordat ik op moest kreeg ik een uitbrander. En toen dacht ik: 'dit is mijn moment, die laat ik me door niemand afnemen', ik sloot mijn ogen, herpakte mijzelf en liet het langs me heenglijden. Dit is precies waar mijn verhaal over gaat. Een paar seconden later stond ik op de rode stip, alle ogen op mij gericht.

Het monster

Mijn TEDx gaat over het monster in je hoofd. Dat stemmetje, dat ons angst aanpraat en onzeker maakt. *'Dat kun jij helemaal niet! Daar ben jij helemaal niet bekwaam in. Denk je nou echt dat mensen op jou zitten te wachten? Wat als het misgaat?'* Maar wát als jij de baas kunt worden over dat stemmetje. Kunt kijken naar de wereld op jouw manier?

Mijn onverwachte wending

Op mijn 21e, midden in de bloei van mijn leven, nam mijn leven een onverwachte wending. Net na het afronden van mijn CIOS opleiding struikelde ik ergens over. Ik kon niet meer rechtop staan. Na weken van therapie en onderzoeken bleek er nog maar één oplossing. Een rugoperatie. Ik had geen keuze, ondanks mijn tegenstribbelende moeder die alles probeerde om de operatie tegen te houden. Tot aan spirituele sessies toe. Inmiddels kon ik niet meer lopen, het turnen in mijn jeugd was me toch fataal geworden. Het moment van wakker worden na de operatie, herinner ik me als de dag van gister. Na weken van morfine slikken was de extreme pijn weg, een opluchting van jewelste. Ook realiseerde ik me, mijn toekomst in de sport is klaar. Dit besluit nam ik in het ziekenhuis waar ik twee weken lag. Om mezelf te beschermen, maar ook om enige vorm van zelfmedelijden tegen te gaan.

Van moeilijke momenten in je leven word je **innerlijk sterk**. Dit leerde ik al snel. Het heeft van mij gemaakt wie ik nu ben. Ik ging werken bij een groot software bedrijf en negeerde het stemmetje in mijn hoofd dat zei: *'wat doe jij hier? Je hebt daar toch geen verstand van?'* Ik had ook geen idee wat me te wachten stond maar ik dacht, ik kan toch alles leren? Ik stond open voor alles. Het feit dat ik één wervel minder had en mijn sportcarrière aan de wilgen had moeten hangen raakte op de achtergrond. Hier in dit

bedrijf kreeg ik een kans. Een kans om te leren, om mijn nieuwsgierigheid te vullen met nieuwe kennis. Met twee handen greep ik de kans aan en liet ik mezelf onderdompelen in de wereld van software. Ik voelde me verrijkt met nieuwe kennis. Dit was pas het begin van de weg die ik zou bewandelen...

Mesoloog

Ongeveer vijf jaar geleden kwam ik terecht bij een mesoloog. Iemand die op een andere manier naar de werking van het lichaam kijkt. Mijn reden was duidelijk, ik slikte al meer dan 25 jaar antibiotica voor een chronische blaasontsteking. Binnen het uur had hij al een diagnose gemaakt. De boosdoener was een disbalans in mijn darmen. Met veel ongeloof kwam ik thuis en zei tegen mijn man: 'als hij gelijk heeft dan heeft hij wel een heel slecht verdienmodel.' Hij gaf me als advies om eens een tijd lang alleen nog maar **langzame koolhydraten** te eten. Het liefst geen natuurlijke suikers en helemaal geen toegevoegde suikers. Na een paar weken, waren mijn ontstekingen weg. Maar verrassend genoeg, ze bleven ook weg. Mijn energie verdubbelde en mijn haar werd dikker. Ik heb nooit meer antibiotica geslikt.

Dit inzicht maakte mij zo nieuwsgierig dat ik me volledig onderdompelde in de wetenschap over voeding maar ook gedragsverandering. Dit laatste vond ik ontzettend fascinerend. Ik vroeg me af waarom mensen steeds stoppen als ze een goed voornemen hebben. Ik deed onderzoek om erachter te komen waarom we doen wat we doen.

En wat bleek, iedereen die ik ondervroeg zei: 'Als ik me niet zo lekker voel, door stress, door zenuwen, eenzaamheid of armoede, dan eet ik alles wat los en vast zit. Ik drink meer alcohol en ik rook meer. Frappant genoeg dus, dat de oorzaak van veel gedragingen te herleiden zijn naar een vorm van emotionele disbalans.

Het gaat dus om, '**hoe we ons voelen**' en hoe we omgaan met de uitdagingen in het leven. De duizenden lifestyle apps die ik tegenkwam waren veelal gericht op de fysieke gezondheid, zoals bewegen, gezond eten en ontspannen. Maar als je gezondheid vanuit de emotionele en mentale invalshoek bekijkt en ontdekt waar de oorzaak zit, dan gaan mensen vanzelf gezondere keuzes maken. Met dit inzicht ontwikkelde ik een interventie om zelfvertrouwen, veerkracht en zelfregie te ontwikkelen.

Door het beïnvloeden van de mindset, zijn we zo krachtig dat we onder alle omstandigheden in balans blijven.

De methode die ik ontwikkelde is gebaseerd op een aantal wetenschappelijke modellen die bijdragen aan gedragsverandering. Dit in combinatie met positieve psychologie maakt dat ieder mens in staat is om de kracht in zichzelf te ontsluiten.

Mocht je de TEDx willen zien: https://youtu.be/zz8tra_CVg4



Mijn drijfveer

Mijn persoonlijke drijfveer is om zoveel mogelijk mensen **langer gezond** te laten leven. Greenhabit geeft je tools om je **zelfvertrouwen** te vergroten, je innerlijke **veerkracht** aan te boren en je te bevrijden van onplezierige emoties. Door te geloven in jezelf ga je leven vanuit je persoonlijke **drijfveren**. Je grootste kracht is **geloven** in jezelf.

'Je zult je leven nooit veranderen als je niet iets verandert in wat je elke dag doet. Het geheim van succes zit besloten in je dagelijkse routine'

John C. Maxwell

De mens als geheel

Gezondheid is dus een groot goed en gaat niet alleen over lichamelijk functioneren. Ook ons mentaal welbevinden en omgeving spelen een grote rol. Onze fysieke en mentale gezondheid kunnen niet losgekoppeld worden van onze sociale leefwereld. Verbonden zijn door sterke relaties en zingeving, zijn een uiting van een goede sociale gezondheid en dragen bij tot fysieke en mentale gezondheid.

Gezondheid gaat dus over drie dimensies, **fysiek**, **mentaal** en **sociaal**.

'Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.' (WHO, 1946)

Greenhabit kijkt naar de mens als geheel en richt zich op datgene waardoor mensen van binnenuit in beweging komen. Het vergroten van dat waar je goed in bent en energie doorgeven aan anderen geven zelfvertrouwen. Greenhabit helpt je om een emotionele balans te ontwikkelen wat zorgt voor meer **veerkracht** en **zelfregie**. Zelfregie verhoogt het gevoel van eigenaarschap, stimuleert deelname en draagt bij aan een gezonde levensverwachting. Greenhabit gaat over hoe we ons voelen van binnen. Het gedrag dat je ziet, is een resultaat van onze drijfveren, normen en waarden en onze gedachtes.

Je kunt de manier waarop je naar situaties of mensen kijkt beïnvloeden. Als je deze kracht (vaardigheid) hebt, dan ben je in staat om het beste uit jezelf te halen en je hart te beschermen. Het enige waar je echt invloed op hebt, dat ben jij zelf. Het zijn niet de omstandigheden of mensen waarom je emotioneel uit balans raakt, het is de manier waarop je ernaar kijkt. In onderstaande tabel laten we dit zien. Het **zichtbare gedrag** is het resultaat van wat er onder water gebeurt. Dit is onzichtbaar voor andere mensen, en zijn je overtuigingen, je drijfveren, je identiteit. Greenhabit helpt je om te leven vanuit je persoonlijke drijfveren en zodanig je gedachtes te beïnvloeden zodat je een emotionele balans krijgt.



Iceberg model McClelland gecombineerd met de Greenhabit methode

Uitdagingen

De uitdagingen in ons leven maken het soms moeilijk. Je hebt er ook vaak geen invloed op, we hebben er allemaal mee te maken. Mensen zijn geneigd om door de emotie die vrijkomt (verdriet, boosheid, angst) ongezonde keuzes te maken. Maar waarom hebben we er moeite mee om toe te geven dat we voor uitdagingen staan en de antwoorden niet weten? Ten eerste willen we anderen er niet mee lastig vallen. Ten tweede, we willen er sterk uitzien. En ten derde, we nemen aan dat mensen ons toch niet willen of kunnen helpen.

Mentale percepties veranderen

Ik geloof dat we allemaal over het vermogen beschikken om *innerlijke rust* te ontwikkelen en zodoende vreugde en geluk te verwerven. We delen zowel onplezierige als positieve emoties die ons kracht en rust geven. Ik denk dat het belangrijk is dat we ons bewust zijn van onze mogelijkheden en talenten en daar *zelfvertrouwen* aan ontlenuen. Soms zien we alleen de negatieve kant van de dingen en voelen we ons daardoor hulpeloos. Door bewust te werken en te oefenen met je *mindset* kun je mentale percepties veranderen. Dit kan een wereld van verschil maken, vooral in je gemoedsrust.

Als we een *positieve mindset* hebben kunnen we, ook in een vijandige omgeving, onze gemoedsrust bewaren. Als onze mindset negatief is en wordt bepaald door angst, achterdocht, hulpeloosheid en zelfverachting, kunnen we echter ook te midden van onze beste vrienden en in de meest gunstige omstandigheden niet gelukkig zijn. Onze mindset is dus bepalend, voor het ervaren van geluk of ongeluk.

Menselijke emoties zijn dus erg krachtig en soms worden we erdoor meegesleept en heeft het een grote invloed op onze gezondheid, met alle gevolgen van dien. Greenhabit laat je hiermee oefenen door je mindset te veranderen en afstand te nemen van potentieel krachtige emoties voordat ze in je opwellen.

Er zijn veel mensen die materiële doelen najagen, met als gevolg verwaarlozing van hun innerlijke waarden. Het is belangrijk om evenwicht te vinden tussen materiële belangen en innerlijke groei. Als je in staat bent om te delen en oog te hebben voor anderen, dan ben je al halverwege.

Bevrijd jezelf

Zelf ben ik in staat om negatieve dingen langs me heen te laten glijden. Ik ben nu baas over mijn eigen emoties en vraag me bij alles af of ik er wel of geen *invloed* op heb. Niet meer bevroren in moeilijke omstandigheden, maar sterk blijven. Op het moment dat je in staat bent om anders naar situaties te kijken, vanuit verschillende invalshoeken, dan bevrijd je jezelf van onrust in je hart. Wanneer je afstand neemt, dan zie je niet alleen een probleem, maar ook een gedeeld belang. We zijn namelijk allemaal anders en iedereen bekijkt een situatie vanuit zijn of haar *eigen perspectief*. Mild zijn voor een ander gaat hand in hand met mild zijn voor jezelf.

'Happiness is a direction,
not a place.'

Sydney J. Harris

Balans

Balans speelt overal in ons lichaam een rol. In je hart, je hormonen, je bloedsuikerspiegel, je gewicht maar ook in je brein. Je brein is altijd in verbinding met je hart. Daarom besteden we veel aandacht aan **fysieke**, **mentale** maar ook **sociale** aspecten die je gezondheid positief beïnvloeden. Wil je een gezond gewicht en dat vasthouden dan moet je eerst grip krijgen op je brein. Wanneer je ontdekt hoe het samenspel van je hersengebieden werkt, dan kun je zonder dieet afvallen. Het gaat om het doorbreken van **routines** en het aanleren van nieuwe **gewoontes**. Hierover lees je verderop meer in dit boek.

Je kunt kiezen voor 'geluk' of 'niet ongelukkig zijn' op elk willekeurig moment van je leven. Zolang je **een keuze** hebt blijf je weg van stress. Zorg dus dat je altijd een keuze hebt. Sommige mensen leiden een leven vol ellende omdat de hoeveelheid medelijden die ze ontvangen groter is dan de beloning van gelukkig zijn. Maar, kiezen om gelukkig te worden, is soms gemakkelijker dan sommige dingen die dagelijks je leven verwarren, te blijven voelen. Zo ben je dus vrij om in de ontelbare alledaagse gebeurtenissen **positief gedrag** boven slachtoffer gedrag te kiezen.

Besluit

Je hebt een besluit genomen. Meedoen aan Greenhabit en werken aan een groter doel. Een besluit is niet zomaar iets. Het is anders dan een goed voornemen, zoals veel mensen hebben. Een goed voornemen is eigenlijk een illusie, want het is er namelijk nog niet. Een besluit wel, dat is een **mindset**. Wanneer je in staat bent je mindset te beïnvloeden dan is geen enkele zee nog te hoog.



Begin dit jaar nam ik ook een besluit.

Honderd kilometer lopen in één maand. Ik daagde mijn vriendin, mijn buddy uit om dit ook te doen. Niet om samen te lopen maar wel om het samen te doen. Ze zei meteen 'ja' zonder na te denken. Het nemen van een besluit is veel makkelijker dan het hebben van een goed voornemen. Wat heb je immers aan voornemens als je er niets mee doet? Neem nou mijn rondje hardlopen. Voorheen dacht ik telkens: 'ik moet deze week echt even een rondje gaan hardlopen'. Soms werden het twee, soms wel vier weken zonder hardlopen. En genoeg zinvolle andere dingen gedaan hoor, daar niet van. Maar toch wringt het dan in mijn hoofd.

**Conflict cannot survive
without your participation**

Wayne Dyer

Nu ik heb besloten om die afstand te lopen, is er iets veranderd in mijn mindset. Ik had al berekend dat wanneer ik elke dag een klein beetje zou doen, het minder erg zou zijn. Het werd dus vier km per dag.

En zo sta ik elke dag op met dezelfde gedachte, 'ergens vandaag' ga ik een stukje rennen. Geen kwestie meer van 'ik zou wel willen', maar ik ga dit vandaag doen. Soms trek ik meteen mijn sportkleden aan, doe ik nog een paar afspraken via Teams (video gesprek) en dan ga ik. Binnen het half uur ben ik weer terug. En deze gedachte, 'het is maar twintig minuten' maakt het makkelijk.

Mensen die een besluit nemen, bereiken dus grote resultaten. Door het besluit hebben ze een drive en motivatie. In **kleine stapjes** dus. Zo hebben inmiddels al honderden mensen in Greenhabit, kilo's verloren, duizenden stappen gezet, rotklusjes gedaan en voelen ze zich energiever en lichter dan ooit.

Mijn vriendin was er eerder dan ik. Ze was dankbaar en zei: 'Chantal, dankzij jou heb ik dit gehaald!' Het werkt dus echt, grote doelen klein maken.

De vijf hindernissen voor persoonlijke groei

De Shaolin filosofie is na 1500 jaar nog steeds actueel in de moderne tijd van nu. Het kan je nog steeds de weg naar persoonlijke groei wijzen. Dit pad kent een aantal hindernissen en belemmeringen die je zicht kunnen vertroebelen waardoor je de wereld niet goed kunt zien. Hierdoor word je van je pad afgeleid om te komen tot persoonlijke groei en het bereiken van je doelen. Wat zijn dan de belemmeringen die je zicht beperken en hoe herken je ze? In de Shaolin Tempel gaat het om 'helderheid'. Als je helderder kunt zien, kun je de verbanden duidelijker onderscheiden. Het Pad wordt zichtbaar waar je naar toe wilt. Je zult de juiste weg vinden en besluiten nemen om je doelen of ambities te realiseren.

Wat zijn dan die mogelijke **hindernissen** die je kunnen tegenhouden op je persoonlijke reis? Dit zijn de toestanden van de geest die je belemmeren om je **doel** te bereiken.

1 Zintuigelijke begeerte

Zinnelijke begeerte ontstaat wanneer je de focus legt op de vijf zintuigen van je lichaam: zien, horen, ruiken, proeven of voelen. Op het moment dat je hierop focust ontstaat er een fijn gevoel (beloning in je brein). Dus wanneer je het doel hebt om een gezondere leefstijl te krijgen en op je pad word je verleid door heerlijke gerechten met veel suiker gecombineerd met lekkere drankjes. Dan word je op je pad gehinderd. Dit geldt natuurlijk voor alle verleidingen. Wanneer de verleiding zo sterk wordt dat je die plek niet meer wilt verlaten, dan is het sensuele verlangen veranderd in een obsessie.

2 Negatieve mindset

Dit is de toestand van de geest die voortkomt uit negatieve emoties. In deze gemoeds-toestand heb je een afkeer tegen een object, een situatie, of het kan zelfs een persoon zijn. Op het pad naar een gezonde leefstijl zal bewegen en sporten, een van de vijf elementen zijn waar aandacht aan besteed wordt. Maar wanneer je negatief staat tegenover bewegen en je er geen zin in hebt, zal je het doel moeilijk kunnen bereiken. Wanneer je de afkeer loslaat, dan kun je wél je doel bereiken.

3 Een afgestompte geest

Deze toestand van de geest wordt gekenmerkt door slaperigheid, ongemotiveerdheid, gebrek aan energie en komt vaak voor in een staat van depressie. Een in het boeddhisme gebruikte vergelijking beschrijft het als gevangenschap. Je voelt jezelf opgesloten in een cel. Het wordt erg moeilijk om je mentaal of fysiek in te spannen. Dus om je pad te vervolgen, is er nog maar één optie over: Je moet een manier vinden om uit dat gat, uit die cel te komen.



De vijf hindernissen voor persoonlijke groei

4 Onrustige geest

De vierde hindernis wordt **rusteloosheid** genoemd. In deze toestand kun je niet tot rust komen. Je piekert en maakt je zorgen over de toekomst of verleden. Je blijft in een cirkel draaien en je hebt geen focus. Het probleem is dat er geen tijd meer is om helder te zien. Tot rust komen in het huidige moment en leven in het nu is de oplossing.

5 Besluiteloosheid

De laatste van de vijf hindernissen is gerelateerd aan een gemoedstoestand van besluiteloosheid. In deze gemoedstoestand kan je geest je tegenhouden om de dingen te doen die je wilt doen. De gedachtes die opkomen zijn: 'Kan ik dit doen? Is dit het juiste pad? Wat zullen de anderen zeggen? Wat als dit, wat als dat? Hierdoor loop je het risico dat je de doelen en aspiraties die je ooit tegen jezelf hebt gezegd niet haalt. Deze hindernis overwinnen begint met geloof in jezelf.

Nu ken je de vijf hindernissen op het pad naar je doel en weet je wat je eraan kunt doen. Je kunt bijvoorbeeld je leven zo inrichten en structureren dat die belemmeringen zich niet voordoen. Als dat niet lukt, kun je ook de volgende methode gebruiken om ze te verwijderen.

Herken je eigen weerstand

Herken in welke toestand van de geest je je bevindt. Leer de situatie of een persoon te accepteren, erkennen, en toe te staan om te zijn zoals het is, om te zijn zoals ze zijn. Ga bij jezelf onderzoeken met vragen als: 'Waarom kwam het naar boven? Waarom voel ik weerstand? Wat zal het gevolg zijn als ik in die toestand blijf? Maak je ervan bewust dat je het kunt veranderen en dat het jou niet definieert.

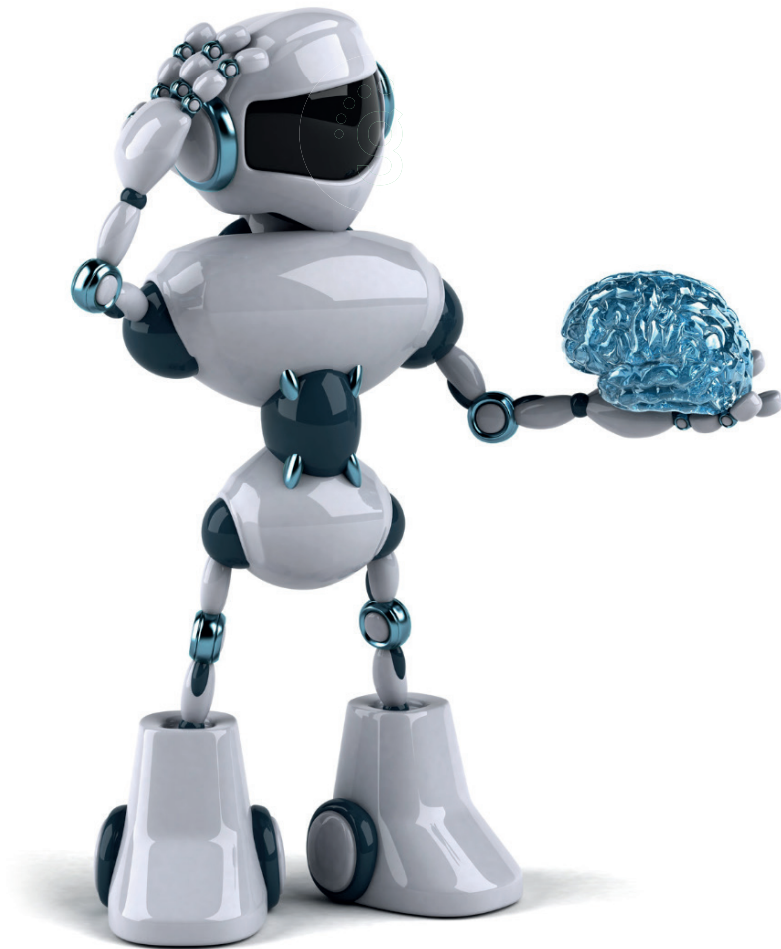
Iedereen is uniek, kopieer niet het pad van iemand anders, maar zoek altijd je eigen pad. Om betekenis en waarde aan je leven te geven moet je leren en jezelf beheersen, en je niet laten tegenhouden door hindernissen.

Doorzettingsvermogen begint
waar het leuk zijn ophoudt.

Het brein

Onderwijzen zonder het besef van hoe het brein leert,
is als het ontwerpen van een handschoen,
zonder te weten hoe een hand eruitziet.

Leslie Hart



Breinleren

Voor mij was het brein de allergrootste inspiratiebron van Greenhabit. Mijn fascinatie voor het brein begon toen ik me verdiepte in het gedrag van mensen. Vooral de manier waarop mensen leren en denken vond ik interessant. Om jezelf te ontwikkelen en nieuw gedrag aan te leren kun je dus heel eenvoudig breinleertechnieken inzetten. Simpel uitgelegd, het is een methodiek van het ontwerpen van een interventie waarbij de werking van het brein als uitgangspunt wordt genomen. De vijf belangrijkste technieken, zoals ook in mijn TEDx benoemd, heb ik toegepast in de Greenhabit methode.

Maar wat weten we nu eigenlijk over het brein? De aansturing van alles wat wij denken, doen en voelen vindt plaats vanuit onze hersencellen. Ons brein bepaalt hoe we leven, hoe we ons voelen en bepaalt ons gedrag. De werking van ons brein geeft tal van aanwijzingen om leren effectiever in te richten. Bijvoorbeeld dat je pas na zes weken regelmatig oefenen een nieuwe vaardigheid onder de knie hebt. Dat het gebruik van meerdere zintuigen tegelijk, het leren intensiveert. Dat het leren, samen met een ander sneller gaat en dat emoties een grote rol spelen bij het leren. Ondanks de immense complexiteit van de hersenen, kun je met een paar eenvoudige breinleertechnieken het leren versterken.

Doordat onze hersenen plastisch zijn kunnen we nieuwe gewoontes aanleren. Herhalen is belangrijk, neuronen die steeds samenwerken gaan verbindingen leggen. Hoe vaker ze dat doen, des te meer leerstof eigen gemaakt wordt. Hierdoor kunnen nieuwe gewoontes inslijten. Het omgekeerde geldt ook, gewoontes, gedachtes en gedragingen die je verwaarloost zullen op termijn minder krachtig worden. Hoe meer zintuigen je tegelijk inzet bij het leren, hoe dikker de verbindingen.

De zintuigelijke beleving van Greenhabit zorgt ervoor dat een gewoonte beklijft. We maken micro-doelstellingen vanuit het bewuste brein. Door het prikkelen van de zintuigen wordt een gewoonte aangeleerd, het is vooral goed om te ontdekken waar de verschillen zitten van prikkeling. Verbetering levert motivatie op en de weerstand neemt af. Dankzij je spiegelneuronen leren we optimaal, wanneer we een bepaald gedrag bij anderen ook zien. Daarom kun je in Greenhabit het avontuur samen doen met anderen (sociaal netwerk). Ook positiviteit bevordert sterk het leereffect. (Positive Thinking)

Mensen leren beter wanneer ze zelf de oplossing voor het probleem moeten vinden. Dit is ook wat er in de psychologie gebeurt, geen oplossingen aandragen maar mensen inzicht geven in hun gedrag. Dit is een heel belangrijk onderdeel. Daarom zetten we mensen met hun mindset aan het werk, voor een beter leerproces.

95% onbewust

95% van wat we doen is onbewust. Het onbewuste bepaalt voor 95% ons handelen en is het filter waardoor wij de werkelijkheid waarnemen. Slechts 5% doen we bewust, met aandacht vanuit ons 'denk' brein. Echter werkt het één niet zonder het ander. Het mooie van onbewuste processen is dat ze weinig energie kosten en dag en nacht door gaan. Ook al zijn we niet actief en bewust bezig met de leerstof, de onbewuste processen in

ons hoofd gaan gewoon door. We hechten veel waarde aan ratio en het analyseren bij het nemen van beslissingen. Terwijl juist het onbewuste (intuïtie) enorm krachtig is en veel meer aankan. Uit onderzoek blijkt dat beslissingen die 'op gevoel' (dus onbewust) zijn genomen, beter zijn en voor meer tevredenheid zorgen dan beslissingen die snel en/of bewust zijn genomen. Je bewuste brein kan maar één ding tegelijk, je gebruikt het voor het verwerken van kleine hoeveelheden informatie, om te plannen, te praten, te beslissen, te analyseren. Terwijl je onbewuste brein juist gebruikt wordt voor het verwerken van grote hoeveelheden informatie. Herinneringen, inspiratie, creativiteit, intuïtie en emoties. Natuurlijk bevat je onbewuste brein enorm veel kennis. Daarnaast zorgt het onbewuste voor automatische processen zoals ademhalen en het regelen van je hartslag.



De kracht van herhalen

Herhaling is noodzakelijk om iets nieuws te leren. Het is dus nodig te herhalen en te oefenen totdat er blijvende, stevige verbindingen zijn gemaakt. Voor het aanmaken van dergelijke blijvende verbindingen zijn er ongeveer zes weken nodig. Overigens gaat de opslag en verankering daarna soms nog tot wel twee of drie jaar door. De hersendelen die betrokken zijn bij het leren van nieuwe dingen, met in de hoofdrol de hippocampus, werken het effectiefst wanneer steeds op verschillende manieren wordt geoefend. Ook is het niet nodig elke dag even hard te oefenen, de tussenpozen kunnen langer worden naarmate de nieuwe kennis of het nieuwe gedrag beter beheerst wordt. Een leertraject waarin zes weken regelmatig geoefend wordt met nieuw gedrag, is dus veel effectiever dan een eenmalige driedaagse training.

Samen leren

Steeds meer wordt duidelijk dat ons brein vanuit de evolutie vele sterke functies heeft meegekregen die de sociale interactie tussen mensen bevorderen en vergemakkelijken. We zijn als het ware uitgerust met een sociaal interactiesysteem. Een belangrijke functie is die van de spiegelneuronen. Tussen de vele neuronen in ons brein zitten groepen neuronen met speciale eigenschappen: spiegelneuronen. Deze vuren niet alleen wanneer zij een activiteit uitvoeren, maar ook wanneer een activiteit, uitgevoerd door een ander, wordt waargenomen. Kijken naar voetbal activeert dezelfde neuronen als daadwerkelijk voetballen. Onbewust worden dus in ons brein acties in werking gezet die maken dat wij gedrag van anderen imiteren. Zien eten doet eten en lachen is aanstekelijk, geeuwen onweerstaanbaar. We imiteren de hele dag elkaars gedrag, bewust maar vooral onbewust. Voorbeeldgedrag is hiermee een van de sterkste leerinterventies op onbewust niveau.



Juist doordat hersenen zo enorm gericht zijn op sociale interactie, leren mensen beter in contact met andere mensen. De spiegelneuronen zorgen ervoor dat gedrag van andere deelnemers (én trainer) wordt geïmiteerd. Mensen leren zo van kijken naar gedrag van anderen. Positieve interactie tussen mensen zorgt voor een constante stroom van neurotransmitters die het

leren bevorderen. Verder geldt letterlijk: twee weten meer dan één. Door vanuit verschillende perspectieven (hersenspatronen) met een vraagstuk bezig te zijn, wordt het aangaan van nieuwe patronen aangewakkerd. Mensen blijken leerstof beter te doorgronden en te beheersen, als ze die met anderen uitwisselen tijdens het proces van verwerven en verwerken. Daar hoeft geen expert aan te pas te komen.

In Greenhabit is er een 'Social community' waarin dit gestimuleerd wordt. Mensen inspireren elkaar, vieren kleine successen maar vinden ook steun bij elkaar.

**Als je geest verbetert,
valt de rest vanzelf
op zijn plaats.**

Lao Tzu



Doelen stellen

Heel belangrijk is het stellen van doelen. Je brein werkt tegelijk op bewust en onbewust niveau. Je onbewuste brein is veel krachtiger en smacht naar beloning op korte termijn.

Doelen stellen doe je bewust, ze helpen je om meer focus te krijgen en je bewust te maken van wat echt belangrijk is. Onbewuste processen kunnen het realiseren van je doelen in de weg zitten. Stel dus realistische doelen, anders ervaar je stress. In Greenhabit geven we een steuntje door elke week maximaal drie weekdoelen te kiezen. Mensen halen er altijd wel één, meestal twee en soms wel drie weekdoelen. Deze kleine successen geven dopamine in het brein en zelfvertrouwen. Hierdoor worden deze handelingen vaak herhaald in de opvolgende weken. En trainen we ook je wilskrachtspier.

Uit je comfortzone stappen

Meedoen aan TEDx was voor mij echt ver buiten mijn comfortzone. Paniek dat ik de Engelse tekst niet kon onthouden, of dat ik een angstaanval zou krijgen door op de rode stip te staan voor zo'n groot publiek. Maar het was het dubbel en dwars waard. Het voelde magisch toen ik het achter de rug had. Je comfortzone bestaat uit de dingen in je leven waaraan je gewend bent, zelfs onplezierige dingen horen daarbij. Het is niets

meer dan een psychologisch beschermingsmechanisme. Routine beschermt ons namelijk tegen mogelijk gevaar van het 'onbekende' en helpt ons stress en spanning te vermijden.



Uit je comfortzone stappen is belangrijk om je hersenen te blijven trainen en je creativiteit te benutten. Als je een spannende beslissing spiegelt aan je kernwaarden, word je comfortzone ineens niet meer zo belangrijk. Einstein zei ooit: *'de definitie van waanzin is telkens hetzelfde doen, maar een andere uitkomst verwachten.'* Als je dus iets anders wilt, dan zul je zelf iets anders moeten doen dan dat je nu doet.

Binnen Greenhabit krijg je zeker uitdagingen die niet helemaal passen binnen je comfortzone. Het fijne is, je hebt altijd een keuze om iets wel of niet te doen. We hopen natuurlijk dat je ervaart hoe het is om uit je comfortzone te stappen. En dat je dan trots bent op het resultaat. Juist buiten je comfortzone liggen de echte beloningen in het leven.

Het samenspel van de hersengebieden

We beschikken over drie belangrijke hersengebieden die invloed hebben op gedrag.

1 De Hypothalamus

Voor het gemak noemen we 'De Hypothalamus' ook het 'besturingsbrein' in dit boek.

Het besturingsbrein zorgt ervoor dat het lichaam in balans blijft door behoeftes als honger, dorst, slaap, seks en emoties te regelen. Het regelt lichaamstemperatuur, ademhaling, voortplanting en bijsturing van je hartslag. Kortom het is betrokken bij veel verschillende functies van het autonome zenuwstelsel. Dit besturingsbrein zorgt ervoor dat de hormoonklieren bepaalde hormonen produceren. Bijvoorbeeld in stressvolle situaties stuurt de hypothalamus de hypofyse aan, waardoor via de bijnier het hormoon cortisol en adrenaline vrijkomen. Dit maakt ons alert en klaar om in actie te komen. Dit brein speelt ook een specifieke rol bij het motiveren van gedrag zoals bij het eten. Het houdt de voedselvoorziening in de gaten. Op het moment dat er minder voedsel binnenkomt leidt dit tot stress.

Het besturingsbrein heeft drie instincten:

- 1 Voorkeur voor zoet of zout
- 2 Voorkeur voor lui zijn
- 3 Voorkeur voor prikkels

In dit brein zit een soort hypergevoelige scanner voor prikkels. In de oertijd moesten we altijd alert zijn op wat er zou kunnen gebeuren, om te overleven. Dit hersengebied, ofwel het 'ja maar' of 'stel dat', 'wat als', 'pas op' ziet alleen maar gevaren. We zien problemen en blokkades, maar jammer genoeg hebben we geen hersengebiedje dat denkt in mogelijkheden en kansen.

2 Prefrontale Cortex

Dit is het hersengebied dat besluiten neemt om bijvoorbeeld af te gaan vallen of plannen maakt om iets te realiseren.

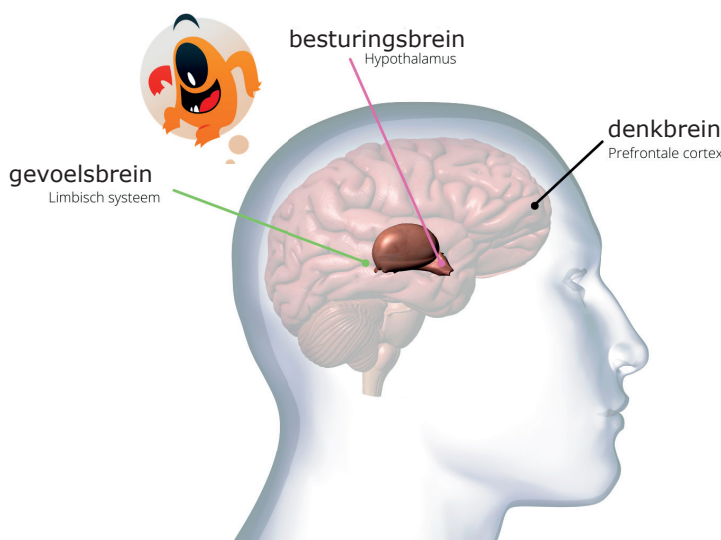
Voor het gemak noemen we 'De prefrontale cortex' ook het 'denkbrein' in dit boek.



3 Limbisch systeem

Het hersengebied voor sturing van angst, verdriet en andere emoties.

Voor het gemak noemen we het 'Limbisch systeem' ook het 'gevoelsbrein' in dit boek. Het besturingsbrein is veel ouder dan het denkbrein. Als je een klok zou hebben van 24 uur, dan bestaat het denkbrein slechts 5 minuutjes. Het besturingsbrein wil het liefste in de comfortzone blijven en is dus altijd bang voor verandering. Het zorgt ervoor dat we niet in actie komen. Het comfort waarin we leven maakt dat we lui worden doordat we alles kunnen regelen vanaf de plek waar we zijn. Ons lichaam heeft juist prikkels nodig, actie en nieuwsgierigheid. Het besturingsbrein is reactief en wil geleefd worden. Het denkbrein is proactief en wil je eigen koers uitzetten.



Het monster

Het monster in je hoofd is één van de belangrijkste redenen waarom een crashdieet niet werkt of slechts tijdelijk. Het monster in je hoofd is een combinatie van twee factoren. Het besturingsbrein dat je signalen geeft om suikerhoudend en calorierijk voedsel te eten en niets te doen. Dit is het gevolg van ons instinct uit de oertijd om een voorraad aan te leggen voor slechtere tijden en klaar te zijn om te vechten of vluchten. De andere factor is de beloning, het geluksgevoel (dopamine) dat je krijgt vanuit het gevoelsbrein bij het eten van calorierijk voedsel. Deze twee factoren triggeren de monsterinstelling in je hoofd.

Samengevat, wanneer je de instinctieve neiging om ongezond te eten en lui te zijn in praktijk brengt, word je beloond met een geluksgevoel (dopamine). Dit versterkt het instinct extra waardoor je mogelijk nog meer ongezond gedrag gaat vertonen. De enige die hier weerstand aan kan bieden is je 'denkbrein'. Deze is in staat om te redeneren en plannen te maken. Het monstergedrag, kun je voorkomen door activiteiten te doen die je ook een geluksgevoel geven zoals sporten en wandelen in de natuur. Door geen suikerhoudend-calorierijk voedsel te eten, voorkom je dat het brein blijft hunkeren naar meer suikerhoudend-calorierijk voedsel.

Je brein saboteert goede voornemens

Gevoelens en emoties spelen een belangrijke rol bij voeding. Ben je ervan bewust dat bij bepaalde gevoelens en emoties, eten je een beter gevoel kan geven. Het gevolg is natuurlijk dat je teveel energie binnenkrijgt en zwaarder wordt.

Het besturingsbrein saboteert de meeste veranderingen en zal er alles aan doen om de homeostase (balans/evenwicht) te bewaren. Ze noemen het ook wel de comfortzone. Dus als er energie tekort is zal deze ervoor zorgen dat je weer gaat eten door een hongergevoel te creëren. Je lichaam regelt dit door het verzadigingshormoon 'leptine' te verminderen. Ook als je teveel gegeten hebt zorgt het besturingsbrein dat je een gevoel van verzadiging hebt, zodat je niet overeet.

Het besturingsbrein streeft altijd naar een positieve energiebalans, oftewel meer voeding eten dan je verbruikt. Je besturingsbrein ontvangt diverse signalen via je zenuwstelsel en hormonen of er een tekort is in je lichaam. Als reactie wil je brein het energie tekort opheffen, hiervoor zet het hormonen en je autonome zenuwstelsel in. Dit betekent dat aanpassingen worden gedaan waardoor je minder energie gaat verbruiken en signalen (hongergevoel) geven om meer energie (meer eten) op te nemen.

Samengevat zal je besturingsbrein er alles aan doen om te voorkomen dat je gaat diëten en een tekort aan energie krijgt. De enige manier om duurzaam af te vallen is dus zeer langzaam en in kleine stapjes zodat je brein niet aan de noodrem trekt en je allerlei signalen geeft om te gaan eten. Zoals verlaging van de ruststofwisseling, hongergevoel en stressgevoel door gebrek aan energie. Wanneer je uit het zicht blijft van je besturingsbrein (het brein niet wakker maakt), dan kun je toch beheerst afvallen.

Alle diëten werken

In de praktijk blijkt dat alle diëten werken. Je bent gefocust om af te vallen, je krijgt complimenten over je vorderingen. Het gaat fantastisch. In een korte tijd ben je heel veel kilo's kwijt. Zodra je de focus verslapt neemt je besturingsbrein het van je over en zet je aan tot het nemen van extra energie in de vorm van calorierijk voedsel. Je focus kan om vele redenen verslappen, zoals drukte op het werk, relatieproblemen, geldzorgen of problemen met de kinderen. Allemaal redenen waardoor de focus verslapt om gezond te blijven eten en het besturingsbrein het van je overneemt waardoor je weer begint met overmatig eten. Wat kun je nu doen om ervoor te zorgen dat je de focus om op gewicht te blijven NIET verliest. Als eerste door ervoor te zorgen dat je mogelijke problemen op relatie-, geld- en op zakelijk gebied je focus niet afleiden. Zorg ervoor dat je in hele kleine stappen afvalt, waardoor je lichaam niet je rustmetabolisme gaat verlagen. Dit is dus de verlaging van je energieverbruik in ruststand en veroorzaakt dat je nog minder energie nodig hebt.

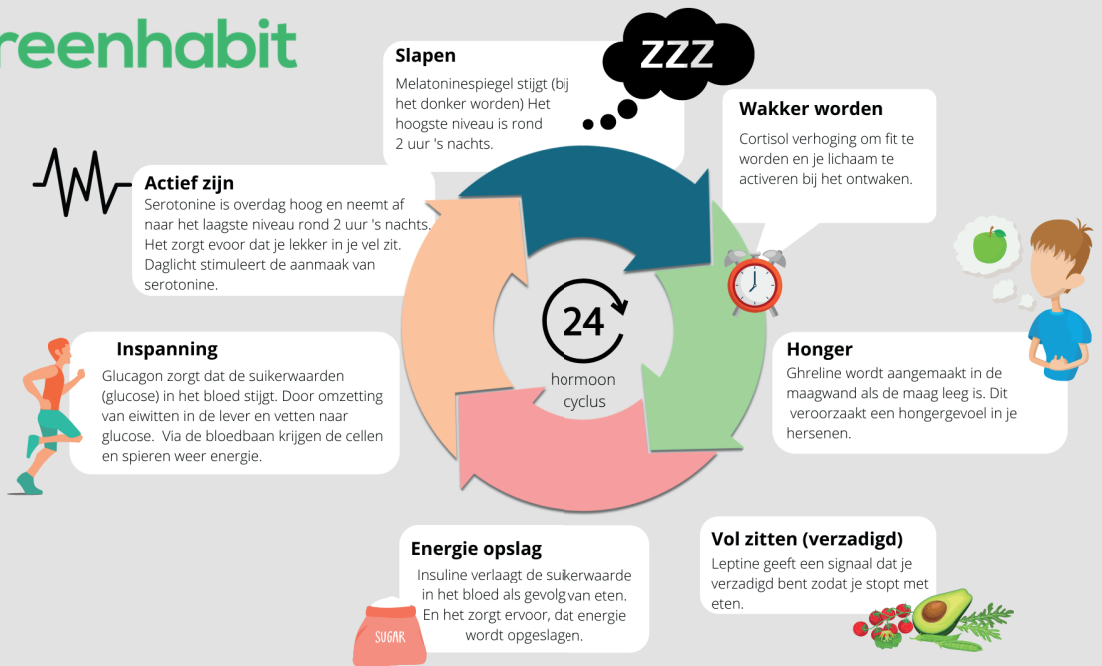
Het gevoelsbrein kan twee kanten op werken. Alles draait om de 'gevoelstofjes'. Zo zal het gevoelsbrein een geluksstofje aanmaken wanneer je die lekkere chocolade bol eet. Anderzijds kan het gevoelssysteem ook een geluksstofje aanmaken wanneer jij een goed gevoel krijgt doordat je in staat bent om de chocolade bol te laten staan en een groentesnack neemt. Dit beloningsstelsel kan in twee richtingen werken bij het bereiken van je doel, ondersteuning van je oerinstinct of ondersteuning van je denkbrein. In beide gevallen word je beloond.

Ons biologisch systeem

Onze hersenen staan nog steeds in de stand van overleven. In de oertijd waren de mensen de meeste tijd kwijt aan het zoeken van voedsel of jagen. Hierdoor waren ze continue in beweging. Dit betekende dat bij het jagen ze moesten aanvallen of vluchten voor gevaarlijke dieren. Zodra het donker werd, ging men slapen en bij het opkomen van de zon ging men op zoek naar voedsel. Soms kon het gebeuren dat er een dag niet werd gegeten, omdat het niet beschikbaar was. Ons lichaam was hier helemaal voor ingericht. Het zenuwstelsel en hormoonsysteem, waarbij adrenaline wordt aangemaakt wanneer men moet vechten of vluchten. Onze sensoren om gevaar te herkennen. Angst, agressie en andere emoties hadden een duidelijke functie om ons te beschermen of voor te bereiden voor het gevecht. Al deze functies van het lichaam kunnen voor de moderne mens juist tegenwerken in plaats van beschermen en voorbereiden. Onze geweldige biologische klok wordt volledig ontregeld doordat we niet meer met de dag en nacht cyclus leven door al het kunstmatige licht. Eigenlijk is de maatschappij geëvolueerd maar het menselijke lichaam is niet mee ontwikkeld en is alleen geschikt voor de oertijd. Ons lichaam wil van nature rusten en energie opslaan omdat dit in de oertijd schaars was. De moderne mens kan door het wegvallen, van de noodzaak om de hele dag voedsel te zoeken, zich overgeven aan de natuurlijke neiging om niets fysieks te doen en veel te eten.

Je natuurlijke systemen in je brein worden ook niet meer goed gebruikt. Als je beweegt denkt je besturingsbrein dat je op zoek bent naar voedsel en zal het minder honger signalen afgeven. Als je trouwens meer beweegt gaat je verbranding natuurlijk ook omhoog. Binnen Greenhabit zul je zien dat evenwicht-balans overall een rol speelt. In je hart, je hormonen, je bloedsuikerspiegel, je gewicht maar ook in je brein. We leggen dit uit aan de hand van 24-uurs hormooncyclus.





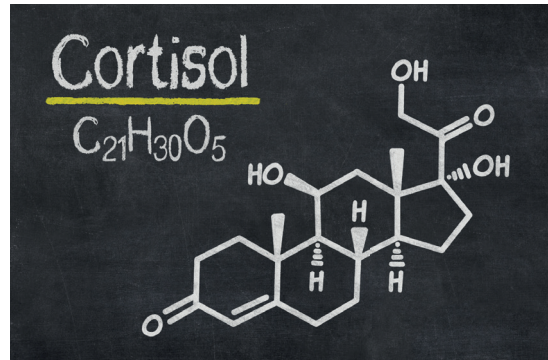
24-uurs hormooncyclus

Hormonen zijn de signaalstoffen die nodig zijn voor het handhaven van evenwicht (homeostase) in je lichaam. Hoe weet je lichaam dat het uit evenwicht raakt? Daarvoor heb je het zenuwstelsel dat continue aan het meten is met al je zintuigen zoals temperatuur, gevoel en licht-donker. Deze meetgegevens van het zenuwstelsel worden verwerkt in het besturingsbrein. Deze is continue aan het bijregelen, zodat je lichaam zich aanpast aan onder andere de dag-nacht cyclus, temperatuurwisselingen, honger (energiebehoefte), stress, ontspanning en opwindning. De Hypothalamus (besturingsbrein) staat hiervoor in contact met zowel het zenuwstelsel als het hormoonsysteem (endocriene systeem) via de hypofyse (centrale hormoonklier in de hersenen).

Hormonen brengen als 'signaalstoffen' de berichten via de bloedbanen in je lichaam over tot op celniveau om je lichaam in balans te houden. Hormonen zetten je lichaam onder andere aan tot slaap, wakker worden, geluksgevoel, energie opslag en opwindning. Hiermee is je lichaam in staat om zich aan te passen aan zijn omgeving. Wanneer signaalstoffen in de hersenen actief zijn voor de communicatie tussen zenuwcellen onderling en met de spieren, worden deze neurotransmitters genoemd. Hierdoor heb je signaalstoffen die zowel hormoon als neurotransmitter zijn zoals adrenaline, dopamine en serotonine.

Cortisol

Als je lichaam uit balans is door langdurig een hoog stress niveau, maken je bijniereen continue het stresshormoon cortisol aan. Je lichaam krijgt hierdoor extra energie terwijl je dit niet nodig hebt. Je hoeft namelijk niet acuut in actie te komen. Normaal piekt je cortisol-niveau rond zeven uur in de ochtend om je wakker te maken en energie te leveren om op te starten. In de loop van de dag moet het niveau langzaam afnemen, tot in de avond een laag niveau bereikt wordt. In combinatie met melatonine word je vervolgens moe en wil je gaan slapen.



Lichaamssignalen

Waarom geven we nu uitleg over al deze verschillende hormonen? Je lichaam geeft het allerbeste signaal af als het aankomt op de noodzaak om meer rust te nemen. Zo ga je bijvoorbeeld door je rug of je voelt je grieperig, opgebrand of je krijgt ineens een blessure. Een lichamelijke klacht (signaal) heeft altijd een oorzaak. Dit is vaak te herleiden naar een disbalans. Wat is nou de oorzaak van signalen die ons lichaam afgeeft? Probeer inzicht te krijgen in hoe je lichaam en geest werkt. Te begrijpen wat de functie van hormonen is en balans te krijgen in patronen. Je eetpatroon, je denkpatroon, zitpatroon, ontspanpatroon, slaappatroon. Als je in staat bent te vinden wat je verloren bent op je levensweg, dan zal het lichaam het signaal opheffen. In de bijlage kun je meer lezen over hormonen in relatie tot je organen.

Acute stress is goed voor ons lichaam, zoals een koude douche, Spaanse peper eten, de trap oprennen. Echter doordat we de hele dag druk zijn met allerlei verplichtingen en veel prikkels ontvangen, ervaren we vooral **chronische stress**. Er wordt continue cortisol aangemaakt om het lichaam klaar te maken voor inspanning (vechten of vluchten). Maar de natuurlijke vijand is er niet meer. Het effect hiervan is dat we door de lange duur van deze toestand diverse problemen krijgen van hart- en vaatziekten, kanker, overgewicht en diabetes type 2. (we worden dikker, voelen ons vermoeider, prikkelbaarder en zieker). Vroeger hadden we te maken met infectieziekten en in deze tijd hebben we te maken met welvaartziekten. Wat we nodig hebben is, diepe ontspanning, nieuwsgierigheid en een beweegprikkel. We leven teveel in onze comfortzone. En ons besturingsbrein doet er alles aan om hier te blijven en is altijd bang voor verandering.

Herken een te hoog cortisol

Het stresshormoon zorgt ervoor dat er meer gegeten wordt. Het stimuleert het honger-gevoel en trek in zoetheid, met de aanmaak van buikvet tot gevolg. Cortisol heb je nodig voor meerdere biologische functies in het lichaam, het onderdrukt ontstekingen, bepaalt je slaap-waakritme, reguleert de bloeddruk en verhoogt je bloedsuikerspiegel om energie te leveren voor vechten of vluchten.

Hoe herken je nu dat je cortisolwaarde chronisch te hoog is?

Door langdurige stress zijn volgende symptomen mogelijk

- Angst (depressief gevoel)
- Hoofdpijn en vergeetachtigheid
- Slaapproblemen en moeite met concentratie
- Spijsverteringsproblemen en gewichtstoename of juist gewichtsverlies
- Een verlaagd immuunsysteem waardoor je mogelijk ook zichtbare huidproblemen of ander klachten krijgt.

Bij twijfel over je cortisolwaarden kun je dit eenvoudig laten testen met behulp van een speekseltest bij je huisarts.

Wat kun je zelf doen om de cortisolwaarden te verlagen

- Een goede nachtrust van minimaal zeven uur. Goede nachtrust is niet alleen gebonden aan het aantal uren, het gaat over de kwaliteit van de verschillende slaapstadia.
- Ontspan dagelijks, mediteren is daarvoor een goede methode
- Sport regelmatig, echter langer dan een uur zal je cortisolwaarde weer verhogen.
- Werk aan je geluksgevoel

Verbetering van leefstijl door gezonder te eten, goed te slapen, te bewegen en ontspannen (mediteren) kan al duidelijk verbetering opleveren voor je hormoonbalans.

Ken je getallen

Preventie betekent eigenlijk, het voorkomen van klachten en aandoeningen. **Risicofactoren** dragen bij aan het ontwikkelen van een ziekte. Het risico op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten (80% wordt veroorzaakt door onze leefstijl) wordt bepaald door de interactie van je risicofactoren. Aan veel van deze factoren is een getal verbonden. Het is belangrijk om deze getallen van jezelf te kennen om zo je hart gezond te houden. Probeer zelf, aan de hand van je getallen, je gezondheid te bewaken. Hierdoor heb je minder kans op hart- en vaatziekten.

Streefwaarden van een gezond lichaam



Gezond gewicht, streef naar een gezonde BMI (< 25)



Bloeddruk (120/80 mmHg)



Cholesterol (5-3-1-regel)



Bloedsuiker (< 5)



BMI

De BMI is een maat voor overgewicht en zegt iets over je gewicht in verhouding tot je lengte. Een gezonde BMI is <25.

Bloeddruk

Een hoge bloeddruk wordt vaak niet opgemerkt. Meet daarom vanaf je 40e elk jaar je bloeddruk. Je bloeddruk in rust moet ongeveer 120/80 zijn.

Cholesterol

Wanneer je cholesterol meet, dan krijg je meerdere waarden. De 3 belangrijkste zijn: totaal cholesterol, LDL- en HDL cholesterol. Het slechte cholesterol, het LDL, is de belangrijkste waarde om te weten. Een te hoog LDL-cholesterol kan leiden tot het dichtslibben van je bloedvaten. De 5-3-1 regel betekent, je totale cholesterol moet onder de 5 zijn, het 'slechte' LDL onder de 3 en het 'goede' HDL boven de 1 mmol/l.

Bloedsuiker

Een gezonde bloedsuikerwaarde ligt onder de 5 (streefwaarde). De bloedsuikerwaarde is afhankelijk van het moment van prikken. Prik daarom altijd nuchter (acht uur van te voren niks gegeten of gedronken).

Gedragsverandering

Niets is echt moeilijk als je het opdeelt in kleine stukjes.

Henry Ford

The image shows a woman pointing at a smartphone displaying the Greenhabit app. The app screen shows a grid of badges and progress indicators. Arrows point from the app to a list of behavioral change concepts on the right.

Beloningen

PUNTEN BADGES VOUCHERS

Jouw badges
19 / 24

ONBEKENDE BADGE	SUPER SPORTER	BETER ETER
DOORZET DENKER	ONBEKENDE BADGE	ORGENTE GENIETER
FRUIT VRIEND	HARDLOOP HELD	PASSIE PROEVEER

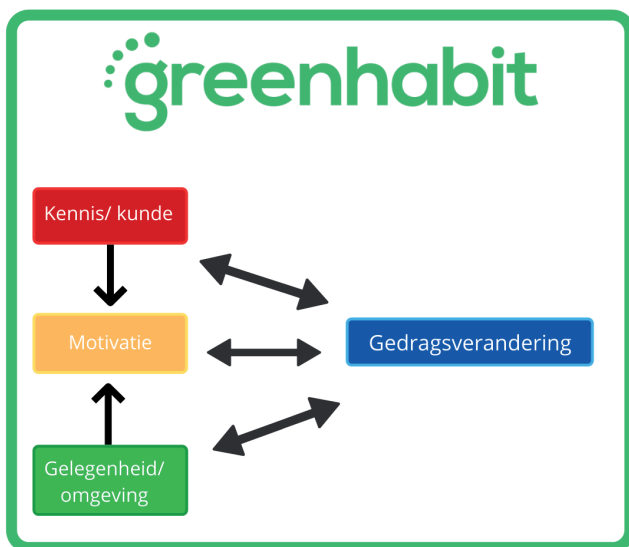
Uitdagingen
Beloningen
Gamification
Weekdoelen
Nudging
Buddy
Social community
Leerthema's
Metingen

greenhabit

Google Play App Store

We weten allemaal dat alcohol niet goed voor ons is, dat hard rijden gevaarlijk is en dat meer bewegen gezond voor ons is. Toch geven we allemaal wel eens toe aan ongezonde verleidingen. Kennelijk is er iets in ons, waarom we niet doen wat goed voor ons is. En dat heeft alles te maken met het feit dat menselijk gedrag veel minder rationeel is dan we denken. Ook de overheid heeft steeds meer aandacht voor het onderwerp gedragsverandering.

We zijn er jarenlang vanuit gegaan dat mensen beslissingen nemen aan de hand van kennis, informatie en rationele argumenten. Op basis hiervan zouden mensen dan hun houding aanpassen en dus ook hun gedrag veranderen. Dit gaat echter maar ten dele op. Zo wordt gezegd dat mensen vooral snel, intuïtief en emotioneel en dus irrationeel beslissingen nemen. Maar in dat irrationele gedrag zit vaak een zekere voorspelbaarheid: mensen gedragen zich in het dagelijks leven vaak 'voorspelbaar irrationeel', bijvoorbeeld in een restaurant het zoete toetje kiezen, terwijl je hard aan het lijnen bent. Je kunt er van te voren rekening mee houden dat mensen zich laten leiden door gewoonten, impulsen en emoties. Zo zijn er verschillende basisprincipes die sterk bepalen hoe mensen reageren (zie volgende pagina). Dit alles in acht nemend is het mogelijk om mensen via een klein duwtje in de rug (nudge), in de gewenste richting te krijgen.



Motivatie of gedrag?

Bestaande interventies (middelen) gaan er vaak vanuit dat mensen niet voldoende gemotiveerd zijn om gezond(er) te willen leven. Die interventies richten zich dan ook op het verhogen van de motivatie of specifiek op één of twee elementen (bijvoorbeeld voeding, bewegen of slaap). Uit onderzoek is gebleken dat mensen wel degelijk gemotiveerd zijn om gezond(er) te leven. Echter lukt het niet goed om die goede wil om te zetten in

gedrag. Dat is de beruchte 'intention – behavior gap'. Mensen die de intentie hebben om het goede te doen, maar voor een kloof tussen die intenties en het eigenlijke gedrag komen te staan. Een kloof die ze niet kunnen overbruggen. Althans niet alleen. Een intentie (positieve attitude) is ook nog geen besluit en daarom blijft het vaak bij een intentie.

Gedragsverandering in Greenhabit

Hoe doen we het in Greenhabit? We zijn uitgegaan van de drie aspecten die nodig zijn voor gedragsverandering: **kennis**, **motivatie** en **gelegenheid**. Deze zorgen er samen voor dat gedragsverandering tot stand komt. Ze beïnvloeden elkaar ook en kunnen daarom niet los van elkaar gezien worden. Ontbreekt één van deze drie bij aanvang van de Greenhabit reis, dan zal het resultaat minder succesvol zijn. De gelegenheid (je omgeving) stimuleren we in Greenhabit door je buddy en eventueel andere mensen (collega's of lotgenoten) met wie je de reis maakt. Motivatie doen we door je dagelijks uit te dagen en te belonen. En door je nieuwsgierigheid te prikkelen.

Kennis en Kunde

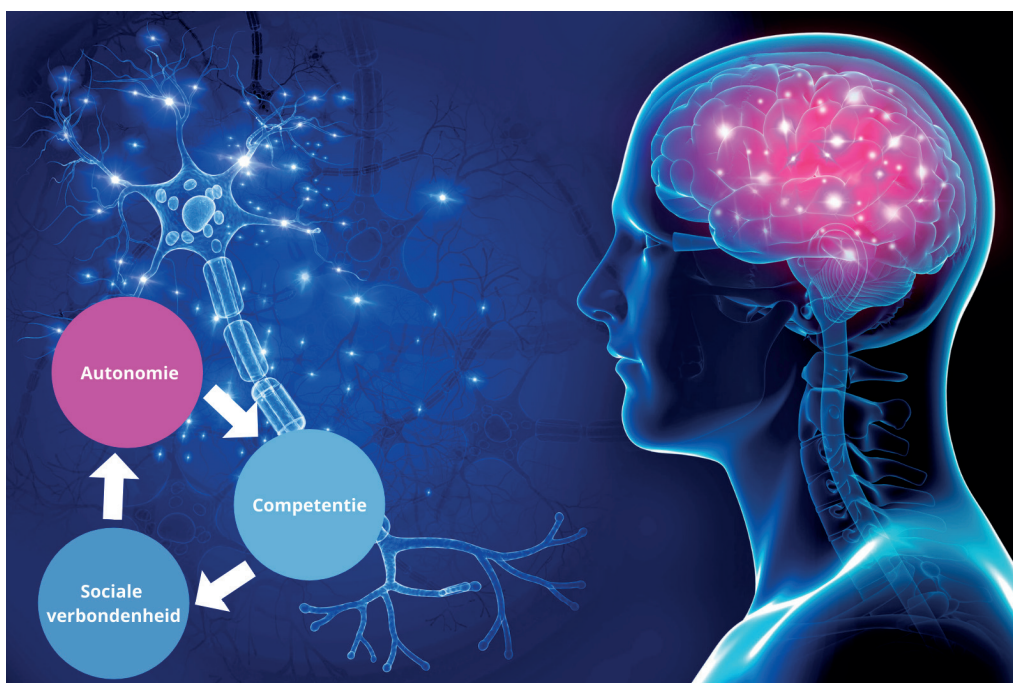
Voor gedragsverandering op ieder gebied heb je kennis en kunde nodig. Dit levert je namelijk de plattegrond op, om je weg te vinden naar je doel. Of dit nu gaat om 'gezonder te willen leven' of 'stoppen met negatieve gedachtes'. Dit is een proces van bewustwording door meer kennis en oefening. Je zet bij dit element zowel je denk- als gevoels-brein aan het werk. Het bewustwording proces kent de volgende fasen:

1 Onbewust onbekwaam Dit is de fase dat je niet weet dat bepaalde zaken ongezond zijn en hoe je brein en lichaam werkt. Hetzelfde geldt voor je negatieve gedachtes, waarbij je op de automatische piloot automatisch in bepaalde situaties negatieve gedachtes krijgt. In deze fase ga je op onderzoek uit om kennis te vergaren. De intrinsieke motivatie opbouwen is hierbij belangrijk.

2 Bewust onbekwaam De fase dat je leert over gezonde keuzes en bewustwording dat dingen beter kunnen. In deze fase is leren en je horizon verbreden heel belangrijk. Het kan heel nuttig zijn om je te laten begeleiden door een coach in deze fase.

3 Bewust bekwaam In deze fase pas je al het geleerde ook toe in de praktijk. Dit doe je nog heel bewust en het ontwikkelen van routines is in deze fase belangrijk.

4 Onbewust bekwaam Nu pas je automatisch alles wat je hebt geleerd over gezonde leefgewoonten en methoden toe. In deze fase moet je echter wel investeren in je routines en je omgeving. Blijf nieuwe dingen proberen om jezelf te blijven ontwikkelen. Hierdoor houd je focus en loop je minder het risico om langzaam door je besturings-brein te worden verleid ongezond te gaan leven of negatief te denken.



Motivatie

Motivatie is het tweede belangrijke aspect van gedragsverandering. Greenhabit vraagt van jou motivatie om iedere dag weer opnieuw uitdagingen aan te gaan. Soms leuke maar soms ook minder leuke. Intrinsieke motivatie komt van binnenuit doordat je zelf met je denk-brein op lange termijn, een doel hebt gesteld, afgestemd op je drijfveren. Zelf noem ik dit altijd het magneetje, daar waar je graag naartoe wil. Motivatie geeft ondersteuning om over een lange periode focus te houden op wat je wil bereiken. Dit kan van alles zijn zoals een nieuwe studie beginnen of een gezonde BMI. Bij dit aspect ligt de nadruk op zowel je denk- als gevoels-brein.

Hoe verhoog je de intrinsieke motivatie?

Er is een duidelijk onderscheid tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie komt vanuit de persoon zelf, waarbij iemand een activiteit wil uitvoeren omdat hij of zij dit leuk vindt en zelf wil. Bij extrinsieke motivatie gaan mensen aan de slag om een beloning te ontvangen of een straf te vermijden. Ook een combinatie van een intrinsieke en extrinsieke motivatie is mogelijk bij een activiteit of gedragsverandering. Om je intrinsieke motivatie te verhogen zijn er eigenlijk drie behoeften.

(1) sociale verbondenheid (2) autonomie (3) competentie

Sociale verbondenheid De verbondenheid met de omgeving, het vertrouwen hebben in anderen is essentieel. Een positieve omgeving draagt bij aan de verbondenheid. Er is ruimte nodig om fouten te maken. Hiervoor hebben we het buddy-systeem ontwikkeld.

Autonomie Van origine betekent het onafhankelijk zijn. Het vermogen om naar eigen inzicht dingen te doen. Dit betekent niet alles maar doen zonder rekening te houden met je omgeving. Autonomie gaat over je verantwoordelijk voelen voor eigen behoeften en gevoelens.

Competentie Het vertrouwen in je eigen kunnen.

Omgeving (gelegenheid)

Het derde belangrijke aspect van gedragsverandering is je omgeving. De mensen om je heen, social media, de verleidingen op straat en in huis, kunnen je sterk motiveren maar ook demotiveren.

Bijvoorbeeld de app die je motiveert, je ouders, je leraar om je te helpen. Complimenten die je krijgt en steun die je voelt.

Je omgeving kan ook negatief uitwerken door verkeerde vrienden, drugs, een partner die zeer ongezond leeft. Maar ook alle informatie die je krijgt via internet en Social media over wat gezond is en waar je van afvalt of het beeld dat je naar buiten toe hoog wilt houden. Vorm is ook belangrijk. Wordt er een goed advies gegeven door een boodschapper die betuttelend of kleinerend wordt ervaren. Dan wordt het advies, hoe goed ook, niet opgevolgd. Een Rolmodel kan heel goed werken op het moment dat deze voor jou geloofwaardig is en betrouwbaar.

Welke maatregelen kun je nemen om het bereiken van je doel te ondersteunen:

- Gebruik van je smartphone als activity tracker of hartslagmeter en je agenda om op tijd water te drinken of te sporten
- Spreek met je buddy af of in groepsverband, om te sporten
- Ken je getallen: bloedsuikersuiker /ldl-hdl triglyceriden/ buikomvang/ hartslag en bloeddruk, ademhaling, BMI
- Fysiotherapeut, psycholoog of coach

Het zijn dus ook externe factoren die een belangrijke invloed hebben op je motivatie.

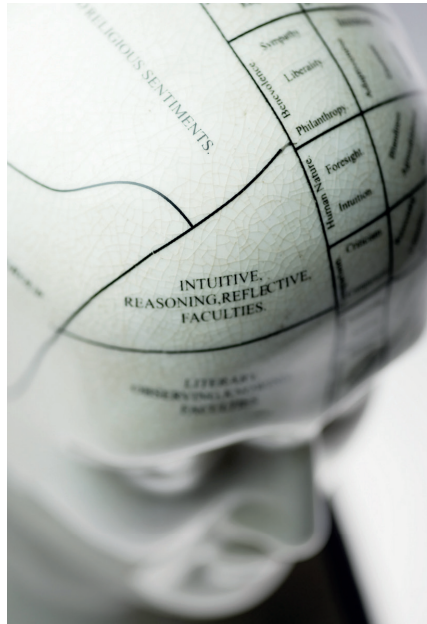
**Gewoonte is als het ware,
een tweede natuur**

Marcus Tullius Cicero

Wanneer je gedrag wilt veranderen is het van belang dat je bewust bent dat je de drie breingebieden én je omgeving in balans brengt. Ze kunnen elkaar versterken maar ook tegenwerken.

- Je denkbrein zorgt ervoor dat je Focus houdt op je doelen. Het helpt je met keuzes maken, plannen en rationaliseren. Je intrinsieke motivatie is allesbepalend hierin. Ga hiervoor ook onderzoeken wat nu eigenlijk je drijfveer is waarom je wil afvallen of waarom je positiever in het leven wil staan.
- Zorg ervoor dat je besturingsbrein je niet dwingt om extra te gaan eten of vijf Netflix afleveringen achter elkaar te kijken. Dit doe je door in kleine stapjes af te vallen. Routine in dag-nachtritme waardoor je een diepe kwalitatieve slaap krijgt. Je ademhaling is ook belangrijk in relatie tot stress (cortisol). Leer om te gaan met teleurstellingen en events die een grote impact hebben op je gemoedstoestand. (stress is een dikmaker!!)
- Het gevoels-brein krijgt hulp bij het vasthouden van het goede gevoel door motivatie vanuit een coach of een compliment van je partner. Ook successen door te kijken naar je prestaties in je app kan een geluksgevoel (dopamine in je brein) geven. De langzame daling van je meetwaardes laten zien dat je goed bezig bent.
- Je omgeving kan je helpen met de focus door bijvoorbeeld een partner die gezonde voeding koopt en kookt. Die 's avonds geen zak chips opentrekt terwijl jij erlangs zit. Ook kun je een digitale agenda signalen laten geven om je eraan te herinneren dat je moet sporten of water drinken. Of een buddy die je vraagt om mee te gaan sporten.

Samengevat: Voor succesvolle gedragsverandering heb je alle drie de elementen nodig. Kennis en kunde, Intrinsieke motivatie en je omgeving. Hierin spelen de drie breingebieden een centrale rol in wisselende dominantie.



balans

**Wees niet bang voor langzame groei,
wees alleen bang voor stilstand**

Wilskracht, geen onuitputtelijke bron

De radijsjes van Roy Baumeister

Een kleine twintig jaar geleden deed de Amerikaanse psycholoog Roy Baumeister een proefje met mensen waar het duidelijk uit bleek. Hij loodste mensen een ruimte binnen waar het naar versgebakken chocoladekoekjes rook. De ene helft mocht ook daadwerkelijk van de koekjes eten, de andere helft moest radijsjes eten en afblijven van het zoete lekkernij. Vervolgens moesten ze een puzzel maken die met opzet onoplosbaar was gemaakt. De uitkomst: de mensen die de radijsjes hadden gegeten – en dus hun best moesten doen om van de chocoladekoekjes af te blijven – gaven veel eerder op. Hun wilskracht was al voor een flink deel opgebruikt, was de verklaring. Het proefje werd in de daaropvolgende jaren in talloze variaties is herhaald. Mensen kregen bijvoorbeeld een emotionele scene uit een film te zien, met als opdracht hun emoties te onderdrukken. Telkens met als uitkomst dat ze eerder opgaven bij de navolgende opdracht.

Een meta-analyse van 83 studies en 198 experimenten leek in 2010 nog aan te tonen dat dit effect echt bestond: ego-depletion, ofwel uitputting van je wilskracht. Baumeister publiceerde er in 2011 zelfs een goed verkocht boek over: Wilskracht – De herontdekking van de grootste kracht van de mens.



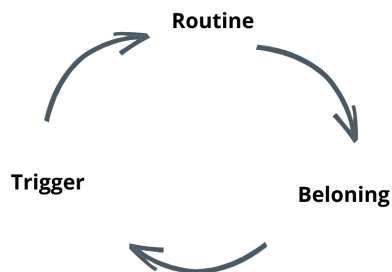
Het blijkt dat we maar over een beperkte hoeveelheid wilskracht per dag beschikken. De wilskracht gaat niet alleen op aan het weerstaan van verleidingen, maar ook aan het nemen van besluiten. Dat verklaart waarom Steve Jobs altijd dezelfde coltrui droeg en Barack Obama en Mark Zuckerberg altijd hetzelfde pak respectievelijk T-shirt aan hadden. Het is gewoon weer een besluit minder dat ze hoeven te nemen. Het kan je kostbare energie besparen als je 's morgens niet hoeft na te denken over je outfit. Daarom zijn goede gewoonten zo ongelooflijk belangrijk. Ze helpen ons om op wilskracht te besparen.

Na 500 biceps oefeningen kun je je arm nauwelijks nog optillen. Na het nemen van talloze beslissingen en het weerstaan van verleidingen kan ook je wilskracht niet meer optimaal presteren. Daarom grijp je na een zware werkdag eerder naar een bak chips of een tweede glas wijn.

Waarom zou je elk besluit afzonderlijk moeten afwegen? Salade of een boterham? Wandelen of hardlopen? Netflixen of een boek lezen? Het zou toch veel eenvoudiger zijn om één keer te kiezen voor gezond eten als gewoonte. Het aanleren van een nieuwe gewoonte vereist in het begin natuurlijk juist veel wilskracht. Maar zodra je eenmaal op koers zit van die gewoonte, dan kun je op de automatische piloot (cruise control) je nieuwe gewoonte doen. Door die nieuwe gewoonten verspil je niet langer kostbare wilskracht. Rituelen en automatische reacties maken het leven eenvoudiger, doordat ze je hersenen niet onnodig belasten. Hoe minder kleine beslissingen je hoeft te nemen, hoe effectievere je belangrijke beslissingen neemt.

Nieuwe gewoontes onder de knie krijgen

Het ontstaan van een gewoonte begint met een trigger gevolgd door een routine, gevolgd door een beloning. Charles Duhigg beschreef de 'Habit Loop', en won voor zijn werk diverse prijzen. Hij zegt, 'elke gewoonte kan opnieuw geherprogrammeerd worden. Maar hiervoor is tijd en moeite nodig'.



De drie pijlers van de 'Habit Loop':

Trigger De trigger in je omgeving die ervoor zorgt dat je in actie komt

Routine De handeling die je uitvoert, de gewoonte zelf

Beloning Het voordeel wat je ondervindt door het uitvoeren van de gewoonte

Om je eigen gewoontes te begrijpen moet je eerst de drie pijlers van de 'Habit Loop' identificeren. Zodra je dit geanalyseerd hebt, kun je op zoek gaan naar manieren om je oude routines te vervangen door nieuwe.

Identificeer de routine

Hoe kun je een gewoonte als dit doorbreken? Ten eerste door de 'Habit Loop' te tekenen om de gewoonte te identificeren. Interessante vragen zijn, wat is de trigger? Is het honger? Verveling? Lage bloedsuiker? Dat je even iets wil eten voordat je begint aan koken? En wat is de beloning? De chocolade zelf? De verandering van omgeving? De tijdelijke afleiding? Of de suiker-boost?

Het is logisch dat het veranderen van gewoontes soms heel moeilijk kunnen zijn. Met de volgende vier stappen kun je op zeer eenvoudige manier oude gewoonten ombuigen naar nieuwe. Dit is puur een leidraad die je kan helpen om oude routines te doorbreken en te vervangen door nieuwe.

1. Identificeer je oude gewoonte
2. Experimenteer met beloningen
3. Zet de trigger vast (bijvoorbeeld een timer)
4. Maak een plan

Een voorbeeld: Je hebt als doel drie flessen water te drinken op één dag. De 'Greenhabit-fles' staat elke keer nog vol aan het einde van de dag.

TRIGGER

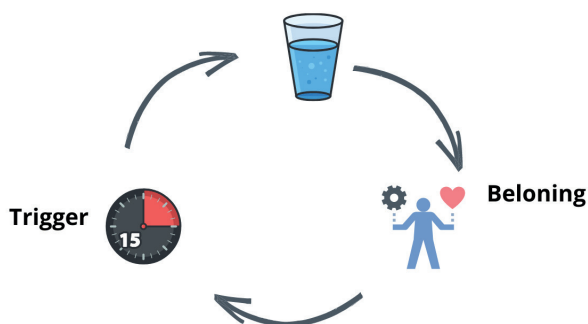
Je kunt ervoor kiezen om er 's morgens, 's middag en begin van de avond een fles te drinken. Je plakt er een post-it op met drie blokjes die je elke keer afvinkt na een dagdeel of je zet een alarm.

ROUTINE

Je drinkt drie keer per dag de fles leeg.

BELONING

Met als resultaat dat je je alerter voelt, je beter kunt concentreren en minder trek hebt in tussendoortjes.



Een gewoonte in 66 dagen

De psycholoog dr. Phillippa Lally bedacht een experiment om uit te vinden hoe lang het duurt voordat je een nieuwe gewoonte aanleert.

Het onderzoek werd uitgevoerd onder iets minder dan honderd mensen met een gemiddelde leeftijd van 27 jaar. De deelnemers moesten gezond leven en dat 84 achtereenvolgende dagen volhouden. Ze konden kiezen uit 15 minuten wandelen, elke dag lunchen met fruit of elke ochtend 50 sit-ups doen. Het experiment toonde aan dat er gemiddeld 66 dagen zat tussen het bewuste besluit om de handeling te verrichten en het moment dat het een automatische handeling werd. Bij complexe handelingen duurt het proces iets langer dan bij eenvoudige. In dit experiment was het eten van een stuk fruit bij de lunch een eenvoudige handeling en elke ochtend 50 sit-ups doen een complexe. Zelfs de mensen die af en toe een dag oversloegen, bereikten uiteindelijk hun doel.

Na ongeveer 66 dagen wordt een nieuwe handeling automatisch, ze wordt onderdeel van je leven. Gewoonten aanleren is geen kwestie van alles of niets. Je mag af en toe best een dag overslaan.



Wat gebeurt er in die 66 dagen?

Je zelfbeheersing wordt aangestuurd door je 'denkbrein' en dit is ook de plek waar de wilskracht zit. Je kunt je wilskracht trainen. Net als een spier wordt het 'denkbrein' moe maar als je ze regelmatig traint worden ze juist sterker. Bij verhoogde hersenactiviteit worden nieuwe zenuwbanen gevormd en bestaande verstevigd. Deze vorm heet functionele neuroplasticiteit en is gelinkt aan leren en oefenen. Stel je bijvoorbeeld eens voor dat je gaat jongleren. De eerste keren hou je geen bal hoog, maar na oefening en tijd (en mogelijk wat frustratie) zal het steeds makkelijker gaan. Als je dus elke ochtend wilt mediteren of een blokje om lopen, dan zijn je

zenuwbanen hiervoor na ongeveer 66 dagen geherprogrammeerd. Hetzelfde geldt voor een positieve houding, je kunt je hersenen hiervoor opnieuw bedraden.

Als je elke dag een klein stapje maakt, dan zal in de loop van tijd het resultaat van die stapjes exponentieel groeien. Het zijn niet de besluiten van grote omvang die ons gelukkig maken, maar het totaal van al die **kleine stapjes**.

Kleine stapjes, grote winst

In het begin zijn de effecten minimaal, maar in de loop van de tijd worden ze ingrijpend. Stel je probeert dankbaarder te zijn en merkt dat er kleine, ogenschijnlijke irrelevante positieve veranderingen optreden. Drie maanden later zijn dankbaarheid en mindfulness een onlosmakelijk onderdeel van je leven. Op de lange termijn zijn je relaties hierdoor beter, ben je tevredener over je leven en sta je optimistischer in het leven. Je slaapt beter, kunt beter omgaan met tegenslagen en je leven is meer bevredigend. Na één goede gewoonte volgen er meer. Door het bereiken van een groter doel in kleine stapjes krijg je meer zelfvertrouwen. Dit is een voedingsbodem voor meer goede gewoontes. Eenmaal aangeleerde gewoontes dringen door in andere delen van je leven, zoals sporten, mediteren, lezen of gezond eten. Gewoontes zijn de beste manier om je doelen te bereiken. Gebruik Greenhabit om in kleine stapjes met hulp van de weekdoelen je nieuwe gewoontes aan te leren. En maak je doelen niet te groot.

Als je het eng vindt, moet je het misschien juist proberen.

Seth Godin

Positieve psychologie heeft dit aangetoond:

- 1 **Dankbaarheid** is van fundamenteel belang voor iemands welzijn.
- 2 Een **rijk leven** is belangrijker dan rijkdom; materiele zaken, zoals maatschappelijke status of geld spelen geen doorslaggevende rol bij persoonlijk geluk.
- 3 De **relaties** die iemand heeft zijn van fundamenteel belang voor zijn subjectieve gevoel van welzijn.
- 4 **Geluk** kun je leren. Je kunt gelukkig worden. Het is geen kwestie van het lot of voor- of tegenspoed.

Dankbaarheid, de sleutel van geluk

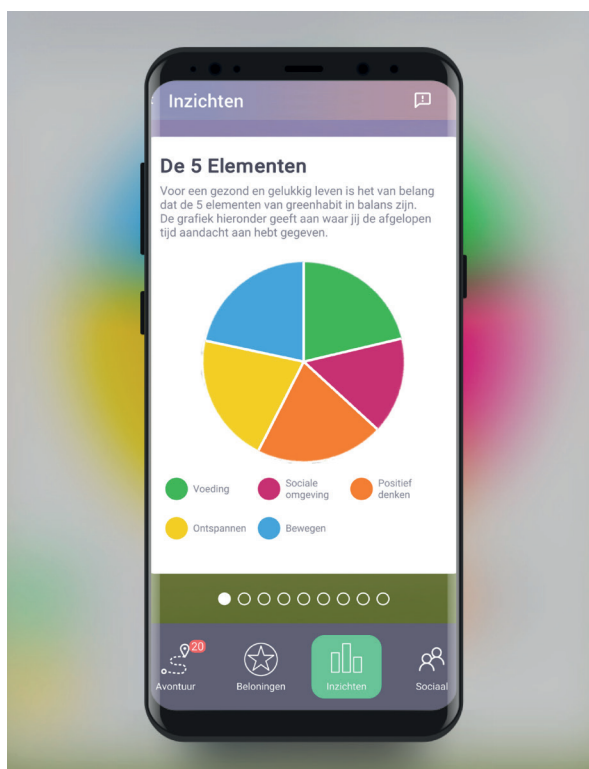
Volgens neurowetenschapper **Alex Korb** mogen we geloven dat 'het tonen van dankbaarheid' niet alleen prettig voelt maar het heeft ook echt effect op je hersenen (op biologisch niveau) Het gevoel van dankbaarheid activeert de hersenstam regio die dopamine produceert, zegt hij. 'Bovendien verhoogt dankbaarheid naar anderen de activiteit in sociale dopamine circuits, waardoor sociale interacties leuker worden.' Tevens kan dankbaarheid ook de neurotransmitter serotonine een boost geven. 'Het denken aan dingen waar je dankbaar voor bent dwingt je om je te concentreren op de positieve aspecten van je leven', zegt Korbs. Deze simpele handeling vergroot de serotonine productie in je brein.

Greenhabit reflectiemodel

In Greenhabit zit een reflectiemodel waarbij je iedere dag even terugblijkt op: 'Hoe is je dag geweest? Heb ik vandaag gezond gegeten (80-20 regel), heb ik mijn beweging gehad, voldoende rust, een positieve mindset en is er sprake van sociale interactie?' Het invullen is volledig persoonlijk, je hoeft je met niemand te vergelijken.

Het geeft inzicht in het onderdeel dat meer aandacht nodig heeft.

Door het dagelijks reflecteren ontstaan de gewenste gewoonten in je brein.





Zelfreflectie

Zelfreflectie betekent eigenlijk weerkaatsen. In de spiegel kijken (maar dan figuurlijk) en even stilstaan bij je eigen doen en laten om zo jezelf te ontwikkelen. Dit kan persoonlijk, maatschappelijk of beroepsmatig. Zelfreflectie is een soort weg naar je onderbewustzijn, waar je je gedachtes en emoties beter kunt bestuderen. Het kijken naar je eigen doen en laten, de manier waarop jij denkt, geven je nieuwe inzichten.

Wat zegt de wetenschap hierover? Mensen die in staat zijn tot zelfreflectie hebben in vrijwel alle gebieden in het leven meer voordeel. Ze kunnen beter omgaan met hun emoties, hebben een goede focus en zijn gedisciplineerd. Nemen weloverwogen besluiten, kunnen goed plannen en zijn beter in het voorspellen van problemen.

Dee Ward Hock, de man die VISA in 1968 oprichtte is ervan overtuigd dat mensen vijftig procent van hun tijd aan zelfmanagement moeten doen. Om zo hun doelen, drijfveren, waarden en hun eigen gedrag beter te begrijpen. 'The problem is never how to get new, innovative thoughts into your mind, but how to get old ones out'

Je brein en voeding

The doctor of the future will no longer treat the human frame with drugs, but rather will cure and prevent disease with nutrition

Thomas Edison



Je darmen

Er bestaat een relatie tussen de conditie van de darmen en de hersenen. Je herkent het misschien zelf wel, als je stress hebt dan heb je ook vaak last van je buik. De darmen en het brein zijn voortdurend tweezijdig aan het communiceren met elkaar.

De 'hersen-as' wordt dit genoemd. Signalen worden zowel vanuit de darmen naar boven verzonden en omgekeerd. Er zijn aanwijzingen dat bepaalde probiotische bacteriën de signaaloverdracht tussen de hersenen en darmen kunnen beïnvloeden. De darmbacteriën bepalen mede de activiteit van proteaseremmers, die de darm beschermen tegen stoffen die vrijkomen bij stress. Een gezonde darmflora is dus enorm belangrijk en heeft direct invloed op stress.

Je bent wat je eet, dus wanneer je geen slechte dingen eet, hoef je het ook niet in je lichaam op te ruimen. Het belang van opletten, door suikers te schrappen uit je voeding is de basis van een gezonder lichaam. Een juiste energiebalans, input en verbruik van energie brengt een positief saldo.

Stofwisseling

Misschien stond je nog nooit stil bij het nut van het eten. Waar het op neerkomt is dat we eten om ons lichaam in werking te kunnen houden. Alles wat in de buik terecht komt wordt zorgvuldig uit elkaar gehaald en beoordeeld op 'nut' voor het overleven. Het hele proces van het verwerken van voeding en het rondsturen en verbruiken van voedingsstoffen noemen we stofwisseling (metabolisme). Er komt iets binnen en er komt iets naar buiten, en ondertussen gebeuren er zeer veel processen die puur en alleen energie nodig hebben. Alles wordt keurig aangestuurd door de hersenen en een goede communicatie is essentieel voor een goede gezondheid. De verschillende onderdelen van onze voeding zoals koolhydraten, vetten en eiwitten zijn een voor een nodig en worden allemaal specifiek behandeld door onze stofwisseling.

Dagelijkse voeding bestaat uit verschillende onderdelen. Deze onderdelen, die calorieën (energie) leveren zijn vetten, eiwitten en koolhydraten. Er zijn ook voedingsstoffen die in heel kleine hoeveelheid nodig zijn en weinig of geen energie geven zoals mineralen en vitamines. Vanuit de voeding komt er vet in je darmen en geeft de galblaas wat gal af. Gal helpt bij de vertering van vetten in de dunne darm: hij maakt vet toegankelijk voor de enzymen die de complexe vetten splitsen en er ontstaan onder andere vetzuren. De vetzuren worden via de lymfe en het bloed naar de lever getransporteerd. De lever verandert de vetzuren van structuur, waardoor ze als brandstof kunnen worden gebruikt of ze worden opgeslagen als energiereserve in de vorm van glycogeen of als lichaamsvet.

Rustmetabolisme

Als je lichaam in rust is, vinden er ongemerkt ook allemaal processen plaats, zoals het kloppen van je hart, ademen en het verteren van eten. Dit noemen we rustmetabolisme of ruststofwisseling. Dit zijn biochemische processen (energieverbruik) en zijn nodig om ons lichaam goed te laten functioneren. Hoe ouder je bent hoe lager de ruststofwisseling. De hoeveelheid vet- en spierweefsel bepalen ook hoeveel energie je verbruikt.

Van spierweefsel is het energieverbruik hoog en dat van vetweefsel laag.

Voorkom dat je rustmetabolisme omlaag gaat. Je rustmetabolisme verbruikt 60-80% van je dagelijkse energie behoefte. Zodra je op dieet gaat en je besturingsbrein krijgt dit snel genoeg in de gaten, zet hij je lichaam in de spaarstand (dit is een overlevingstactiek van je lichaam bij schaarste)

Andere factoren die je rustmetabolisme beïnvloeden zijn

- Je hoeveelheid NIET-vehoudend weefsel: botten, spieren en bindweefsel. Hoe meer hoe beter voor je rustmetabolisme.
- Je leeftijd, hoe ouder je wordt hoe lager je rustmetabolisme is.

Een algemene richtlijn om af te vallen per week is 300 gram per week. Bij deze hoeveelheid wordt je besturingsbrein 'niet gealarmeerd' waardoor deze niet in de overlevingsstand schiet en je anders zou dwingen om meer te gaan eten.

Waarom is veranderen dan moeilijk?

Veranderen is voor de meeste mensen toch lastig. Dit komt gedeeltelijk doordat stoffen als suiker verslavend werken (combinatie besturings- en gevoelsbrein). Bij dagelijkse inname gaan je hersenen ernaar verlangen. Dus op het moment dat je tijdelijk geen suiker eet willen je hersenen dit nog steeds hebben. Na een tijdje neemt dit wel af en hebben je hersenen minder behoefte aan suiker. Suiker zit in bijna al het kant en klare voedsel zonder dat we daarvan op de hoogte zijn. De reden is dat suiker helpt bij het goedhouden van verwerkt voedsel. Dus ongemerkt nemen we suiker tot ons. Kijk goed naar ingrediënten zoals toegevoegde suikers die op de verpakking worden aangegeven. Bovendien zijn suikerhoudende producten vaak goedkoper dan gezonde producten.

Hoe gaat het lichaam om met teveel?

Het lichaam gebruikt glucose als basisbrandstof in allerlei processen op celniveau. Pure glucose is brandstof voor de hersenen en in de spiercellen wordt glucose omgezet tot bruikbare energie. Omdat alle cellen in het lichaam voor hun werking glucose nodig hebben wordt glucose via het bloed rondgebracht. De aanwezigheid van glucose in bloed is te meten en dat noemen we bloedsuikerspiegel. Als de energiebalans positief is kan ons lichaam niets anders doen dan het teveel aan geleverde calorieën om te zetten in reserves. Dit is nog van de evolutie een zeer nuttige actie van ons 'oerbrein'. Toen was er geen sprake van voedsel in overvloed. Reserves opbouwen kon het verschil maken tussen overleven en overlijden. Zoals eerder uitgelegd kan dit ook tegen ons werken in onze huidige moderne maatschappij. De lever transformeert het teveel aan energie naar glycogeen, dat snel omzetbaar is wanneer energie weer nodig is. Daarnaast wordt het overschot ook omgezet in vetweefsel dat we nodig hebben voor het reguleren van onze lichaamstemperatuur. Dit voor het produceren van hormonen, voor een gezonde menstruele cyclus en enige vorm van fysieke bescherming van het lichaam. Vetweefsel wordt in en rondom de spieren, onder de huid en in de buikholte opgebouwd.

Insuline

Insuline is heel belangrijk om de bloedsuiker (glucose) op peil te houden, het heeft ook te maken met de verwerking van de vetten uit het bloed. Als je gegeten hebt worden de koolhydraten in de dunne darm tot glucose afgebroken. Alle glucose wordt in het bloed opgenomen en er komt een piek in de bloedsuiker. Als bloedsuiker stijgt laat je alvleesklier insuline vrij, en insuline zorgt ervoor dat de spiercellen en vetcellen glucose opnemen terwijl de lever glucose omzet naar glycogeen. Insuline zorgt er ook voor dat vetweefsel de opgenomen glucose omzet tot vet. Als de glucose in het bloed weer gaat zakken wordt het glycogeen weer omgezet tot glucose en door het bloed naar alle delen van het lichaam gebracht als brandstof.

Positieve energiebalans

Bij een positieve energiebalans neem je dus meer energie (vet en suiker) op dan dat je verbrandt. Dit leidt tot opslag van de extra energie in vetweefsel, dat in het geval van een langdurige positieve energiebalans zich vooral manifesteert in de buik en op de heupen. Echter, de opnamecapaciteit is beperkt aan vetcellen onderhuids waar het vet kan worden opgeslagen. Er worden wel wat vetcellen bijgemaakt en vetcellen kunnen ook groter worden maar op een gegeven moment klappen ze en leidt dit tot ontstekingen. Dus dan worden ontstoken cellen aangetrokken tot het vetweefsel en dit leidt weer tot ongevoeligheid voor insuline. Probleem is dat al die vetopslag in de organen zoals de lever, spieren, hart en nieren leidt tot ongevoeligheid voor insuline. Je organen raken vervet, je wordt dikker, je alvleesklier gaat steeds meer insuline uitscheiden en organen reageren niet meer. Uiteindelijk raakt ook de alvleesklier vervet en dan wordt de insulinereductie gestaakt. Deze insulineresistentie kan leiden tot Diabetes type-2.

Preventie

Ziekte is een signaal (conflict) tussen de genen en leefomgeving. Onze genen begrijpen heel veel niet, mensen eten gemiddeld 6x per dag, mensen drinken de hele dag kleine slokjes, mensen zitten gemiddeld 10,6 uur per dag (wat weer zorgt voor afbraak van de spieren, pezen, orgaan- en breinfuncties). Er is een groot tekort aan diepe ontspanning, ofwel interne rust. Wat wel goed is, is acute stress, dit heeft ons lichaam nodig (bijvoorbeeld het eten van Spaanse peper, knoflook, een koude douche).

De allerbeste manier is preventie, dit zorgt dat je niet resistent wordt voor insuline. Door het veranderen van je leefstijl en inzicht te krijgen in wat voeding voor je lichaam kan doen, kun je je weerstand versterken en voel je je vitaler. Niet moeilijk, maar spijtig genoeg wordt in de opleiding geneeskunde hier nauwelijks aandacht aan besteed.

Wat kun je het beste doen? Je eetpatroon aanpassen, bedenken wat calorierijk voedsel is en dit minderen. Meer vezels eten én minder (vaak) eten.

Maak het monster niet wakker

Je gaat merken dat je lichaam zich gaat verzetten, een paar weken na de aanpassing van je eetgewoontes. Je besturings- en gevoelsbrein willen graag alle energie die binnen komt vasthouden. Tijdens de Greenhabit-opleiding komt er altijd een fase waarin je minder gewicht verliest maar daarna komt ook weer een fase dat je meer gewicht verliest. Focus je daarom niet teveel op je gewicht, beter heel langzaam afvallen dan in één keer veel.

Let op dat je niet meer dan 300 gram per week verliest omdat je dan het monster wakker maakt. Handig om te weten want veel mensen geven op als het gewicht niet meer afneemt. Realiseer je dat je op een punt komt dat het even niet gaat, maar daar moet je doorheen. Er komt zeker weer een punt dat het wel weer gaat. Houd er rekening mee dat één kilogram vet veel meer volume inneemt dan één kilogram spiermassa. Je weegt dus hetzelfde maar het volume is afgenomen. Heb je het moeilijk, zoek dan steun bij je buddy en focus je op wat allemaal wél gelukt is. Je hebt echt minimaal twaalf weken nodig om je lichaam en geest te laten wennen aan deze gezonde manier van leven.

Wat als je niet afvalt?

In je lichaam gaan processen beter als je gezonder leeft. Je merkt het niet maar je lever wordt weer gevoelig voor insuline. En je spieren, nieren, hart en heel veel dingen worden verbeterd. Alleen zie je het niet aan de buitenkant. Als je wekelijks een update zou krijgen van je 'bloedwaarden' dan zou je inzicht krijgen in wat er verandert. Om eerlijk te zijn ga je voor het weer in orde brengen van je lichamelijke processen. Om dat te kunnen volgen zou je kunnen overwegen om een bloedtest te laten doen voordat je met Greenhabit begint. Deze waarden (ken je getallen) zijn je uitgangspunten, je kunt zichtbaar maken waar je begint. En doe het nog eens na afloop van je Greenhabit-periode. Als je de twee sets van waardes na afloop vergelijkt kun je een indruk krijgen van alle veranderingen op lichaamsniveau. Een bloedtest kun je gewoon via je huisarts aanvragen. Probeer in ieder geval minder focus te hebben op je gewicht en meer focus op hoe je je voelt en je buikomvang.

De 80/ 20 regel van Greenhabit

Probeer 80% van wat je op een dag binnenkrijgt, gezonde keuzes te maken en 20% minder gezonde. Bij veel mensen is dat precies omgekeerd. Geef eten en drinken een cijfer. Bijvoorbeeld, donkere chocolade, dat geef je een acht en borrelnootjes een zes. Kies voortaan alleen producten die je een acht of hoger geeft (los van de normale gezonde eetmomenten). Dus stel je bent op een verjaardag, stop jezelf dan niet helemaal vol met zesjes (die schaalpjes die altijd op tafels staan). Zonde van de ruimte en het gevoel wat je er aan overhoudt. Geniet lekker van die acht of hoger, een stukje taart en pak liever daar twee stuks van.



De drie basisregels als je wilt afvallen

Volgens de wetenschap zijn dit de allerbelangrijkste basisregels om een gezond gewicht te krijgen. Doe het vooral in kleine stapjes en je zult merken dat jij de baas wordt over je eigen brein. Belangrijk bij alles wat je doet. Zorg dat het bij je past en dat je er goed bij voelt.

Stap 1 Verminder de consumptie van suiker en zetmeel

Het allerbelangrijkste onderdeel van afvallen is om je consumptie van suikers en zetmeel (koolhydraten) te verminderen. Door structureel minder suikers en zetmeel te eten, krijg je minder honger. Het verlangen naar suiker neemt af. Wat gebeurt er in je lichaam? Je gaat vet verbranden in plaats van koolhydraten.



Een ander groot voordeel van het minderen in koolhydraten is dat je insulineniveau verlaagt, waardoor je nieren overtollig natrium en water uit je lichaam afscheiden. Dit vermindert een opgeblazen gevoel en onnodig watergewicht. De onderstaande grafiek geeft een onderzoek weer uit een studie waarin koolhydraatarme en vetarme diëten worden vergeleken bij mensen met overgewicht of obesitas.

Stap 2 Eet veel groenten, eiwitten en vet

Wil je echt gewicht verliezen, probeer dan iedere maaltijd te voorzien van een eiwitbron, een vetbron en groente. (langzame koolhydraten)

Eiwitten

Het eten van genoeg eiwitten (vlees, vis, eieren, tofu) moet je niet onderschatten als je wilt afvallen. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat gemiddeld 50 gram eiwitten per dag je stofwisseling dermate versnelt dat je 80 tot 100 calorieën per dag extra verbrandt. Daarnaast kunnen eiwitrijke diëten volgens onderzoek je hunkering naar eten en snacks met 60 procent verminderen.



greenhabit

Groenten (langzame koolhydraten)

In groenten zitten ook koolhydraten maar dit zijn goede koolhydraten. Je kunt gerust een groot bord eten van deze groenten. Je krijgt daarmee alle vezels, vitamines en mineralen binnen die je nodig hebt. Met vezelrijk calorie-arm voedsel vul je je maag goed en voorkom je een hongerig gevoel. Bijvoorbeeld spinazie, broccoli, tomaat, witte- rode- en spitskool, sla, komkommer, courgette, spruitjes

Vet

Wees niet bang om vet te eten, want proberen om tegelijkertijd koolhydraatarm en vetarm te eten is de garantie voor een mislukking. Eet twee à drie maaltijden per dag en voeg daar gerust een vierde maaltijd aan toe als je honger hebt. Afvallen hoeft geen marteling te zijn. Je kunt olijfolie, kokosolie, avocado-olie of boter gebruiken.

Stap 3 Sporten

Probeer zeker twee keer per week te sporten, naast je dagelijkse beweging. Varieer hierbij met cardio en krachttraining. Cardio heeft een positief effect op gewichtsverlies en buikomvang. Krachttraining heeft juist weer een positief effect op de vetvrije massa (spieren). Hoe meer vetvrije massa hoe hoger je ruststofwisseling. Sporten is ook een goed middel tegen een hongergevoel. Dit dempt namelijk het hongergevoel omdat je besturingsbrein denkt dat je op zoek bent naar voedsel. Vergeet daarbij niet elke dag de drie flessen water te drinken.



Er zijn veel fabeltjes over koolhydraten. Dat je er veel van moet eten voor je gaat sporten. Je kunt gerust sporten op langzame koolhydraten, dus als je let op de GI waarde van voeding, dan heb je heel veel energie.

Hier begint jouw Greenhabit-avontuur



Begin waar je bent,
gebruik wat je hebt,
doe wat je kan.

Arthur Ashe

Twaalf weken

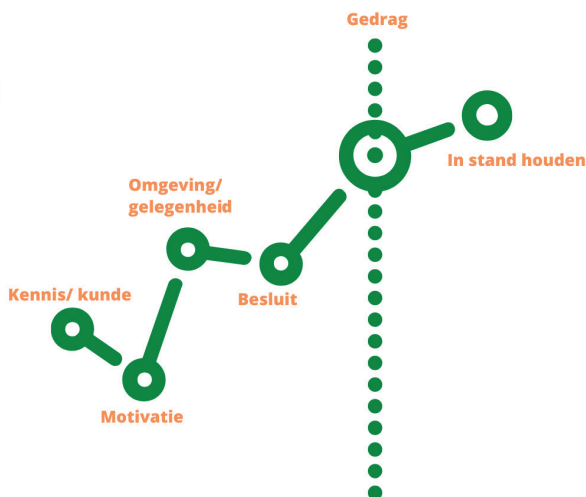
Je hebt nu gelezen hoe je brein werkt en hoe nieuwe gewoontes worden ontwikkeld. Door uit je comfortzone te stappen, je te focussen en dagelijks te reflecteren ontstaan er nieuwe patronen. Dit is ook de reden waarom Greenhabit twaalf weken duurt. Het is een aaneengesloten reis die je niet tussentijds kunt pauzeren en dat hoeft ook niet. Je leert onder alle omstandigheden je gezondheid in acht te nemen en dat te doen wat wél kan en past in je leven. Het kan dus zijn dat je onverwachts voor uitdagingen komt te staan die jouw goede voornemens in de weg staan. (blessure, verlies van een dierbare, een conflict met iemand) Dit hoort erbij, zo zit het leven nu eenmaal in elkaar. Je kunt gerust een dagje overslaan en dan de draad weer oppakken. Met Greenhabit geven we een steuntje in de rug en hebben we alle elementen die het 'leren' bevordert opgenomen in het programma.

Doelen

Het belangrijkste is natuurlijk, waarom doe je mee met Greenhabit? Je hebt bewust gekozen om te werken aan een groter doel. Welke hoofddoelen heb jij? Alles in Greenhabit gaat over grote doelen klein maken, maar ook over dingen die er echt toe doen. Over dingen doen die je nog nooit eerder gedaan hebt. Over je drijfveren, het ontdekken van weerstand en vooral over hoe om te gaan met die weerstand.



greenhabit



De fases van Gedragsverandering

Noteer daarom op pagina 53 je hoofddoelen en je microdoelen om dit te halen. Een microdoel is een kleine, gerichte actie richting een groter doel. Microdoelen zijn nodig om je grote droomdoel te halen, kleine stapjes maken namelijk ook één grote. En hoe kleiner de stapjes richting je droomdoel, hoe makkelijker het wordt om in actie te komen. Blijf wel je pad volgen en focus houden ook al kom je soms een uitdaging tegen. Durf hulp te vragen als je dat nodig hebt. In dit boek kun je je doelen opschrijven. In de game kun je elke maandag je microdoelstellingen kiezen of zelf opschrijven.

Voorbeelden van hoofdoelen

- 'Ik wil meer energie en minder stress voelen'
- 'Ik wil meer balans tussen mijn werk en privé'
- 'Ik ben op zoek naar zingeving'
- 'Ik wil meer zelfvertrouwen'

Voorbeelden van microdoelen

- 'Ik wil twee keer per week vis eten'
- 'Ik wil minimaal 6 uur per nacht slapen'
- 'Ik wil minimaal twee keer per week intensief bewegen'
- 'Ik wil deze week één avond voor mezelf'

Bedenk waarom je meedoet met Greenhabit (bij bepalen van hoofdoelen)

- Je hebt weinig energie
- Je voelt je midden op de dag vaak moe
- Je kunt je moeilijk focussen
- Je piekert regelmatig
- Je mist zingeving in je leven
- Je kunt je gedachtes niet uitzetten
- Door je vermoeidheid heb je geen zin om te bewegen
- Je wilt meer zelfvertrouwen
- Je zoekt meer structuur en hulp bij het plannen van je tijd
- Je hebt hulp nodig bij het maken van gezonde voedselkeuzes
- Je hebt geen tijd voor jezelf en het gevoel dat je altijd maar 'moet'
- Je kunt moeilijk contact onderhouden met mensen
- Je lichaam belemmert je om te bewegen
- Je hebt last van een moeilijke stoelgang

Bedenk wat het je kan opleveren

- Je wilt meer focus en concentratie
- Je wilt leren omgaan met stress
- Je zoekt meer geluk
- Emotionele balans
- Motivatie
- Waar je energiebronnen zitten
- Energie om 'op te staan' en te bewegen
- Je wilt meer durven
- Je wil meer sociaal contact
- Betere gewoontes
- Je wilt leren om gezonder en gematigder te eten
- Je wilt mentale veerkracht

Jouw persoonlijke gegevens

Datum deelname

Ik doe mee met Greenhabit omdat

Mijn hoofddoelen zijn:

1

2

3

Mijn micro-doelen zijn:

1

2

3

Buikomvang

De relatie tussen buikvet en gezondheidsrisico's is in verschillende wetenschappelijke studies aangetoond. Het gaat daarbij niet om het onderhuids vet maar om het zogenaamde viscerale vet, het vet dat zich bij de organen bevindt. Zelfs als iemand volgens de BMI index een gezond gewicht heeft kan deze teveel buikvet hebben waardoor hij gezondheidsrisico's loopt. Je buikomtrek zegt dus meer over waar je lichaamsvet zich bevindt. Dat is belangrijker dan je BMI of je gewicht. Het ongezonde witte vet hoopt zich op in je buik door een verkeerde manier van eten. Zodra je gezonder gaat eten verlies je als eerste dit vet. Vergeet daarom niet de meting te doen voordat je begint aan Greenhabit. Dit getal zegt meer dan bijvoorbeeld je gewicht.

De buikomvang opmeten is heel eenvoudig. Neem een meetlint en leg dit op de blote huid, meet halverwege de bekkenrand en de onderste ribben (taille), ontspan en adem uit, trek het meetlint niet te strak en kijk naar het resultaat.

Vul hier jouw metingen in zodat je het kunt vergelijken met je voorgaande metingen.

	week 1	week 4	week 8	week 12
Meting				

	te weinig	normaal	te veel	veel te veel
Vrouwen	< 68 cm	68 – 80 cm	80 – 88 cm	> 88 cm
Mannen	<79 cm	79-94 cm	94-102 cm	> 102 cm

BMI

De Body Mass Index (BMI) is een index voor het gewicht in verhouding tot je lichaamslengte. De BMI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van je lichaamsgewicht. In de onderstaande tabel kun je zien in welke categorie je valt en of je een gezonde BMI hebt. Binnen de Greenhabit game zie je elke dinsdag wat jouw BMI is, als je jezelf weegt.

Leeftijd	te laag	normaal	te hoog	veel te hoog
15	< 17	17 – 23,5	23,5 – 28,5	> 28,5
16	< 17,5	17,5 – 24	24 – 29	> 29
17	< 18	18 – 24,5	25,5 – 29,5	> 29,5
18-44	< 18,5	18,5 – 25	25 – 30	> 30
45-60	< 19,5	19,5 – 26	26 – 31	> 31
60+	< 20,5	20,5 - 27	27 -32	> 32

Vul hieronder vier keer je BMI in en kijk of er verandering ontstaat. Naast je lengte en gewicht spelen ook je lichaamsbouw, spier- en vetmassa, leeftijd en geslacht een belangrijke rol.

	week 1	week 4	week 8	week 12
Meting				

Nieuwe gewoontes

De Greenhabit-opleiding duurt twaalf weken. De duur van de opleiding staat in relatie tot het ontwikkelen van nieuwe gewoontes. Zoals je hebt gelezen heeft je brein minstens 66-68 dagen nodig om een nieuwe gewoonte te ontwikkelen. Daarom is het belangrijk om 'bewust' dagelijks bezig te zijn met herhalen totdat je onbewuste brein het overgenomen heeft. Een nieuwe gewoonte verankert nóg beter, als je het koppelt aan een bestaand ritueel, zoals je tanden poetsen, je haren doen of douchen.

Schatkistje

Iedere dag open je een schatkistje met daarin berichten, uitdagingen of metingen. Je kunt de reis maken met een zelfgekozen buddy (vriendin, zus of partner) die ook het programma volgt met eigen hoofddoelen. Dagelijks reflecteer je, hoe je dag is geweest. Het gezondheidsdashboard met je persoonlijke metingen geeft je inzicht in gewicht, BMI maar ook hoe je balans is. In de community van de App kun je foto's delen van je avontuur met mensen die je zelf uitkiest. Dit geeft steun maar ook inspiratie en motivatie. Naast je eigen geluks fotoboek heb je een reisverslag om opgedane kennis terug te lezen.



Keuze

Het doorbreken van patronen zal je helpen om andere dingen te ontdekken. Dingen die je anders nooit ziet of zult beleven. Het maakt je weerbaar voor omstandigheden waar je in terecht kunt komen. Onverwachte of onvoorspelbare dingen. Jouw persoonlijkheid, jouw levenservaring, jouw omgeving maken wie je bent. En de moeilijkste momenten in je leven, maken jou innerlijk sterk. In dit boek, maar ook tijdens je reis in de game, vertel ik hoe je patronen kunt doorbreken, hoe je gewicht kunt verliezen zonder dieet en hoe je dichtbij je pure zelf kunt blijven. Je zult merken dat je op allerlei vlakken wordt uitgedaagd. Soms past het wel maar soms ook niet. Het is helemaal aan jezelf welke keuzes je hierin maakt. Je bent vrij om te bepalen of je iets wel of niet doet.

Hoe werkt het spel?

- De Greenhabit-opleiding begint altijd op een **maandag**. Indien het nu nog geen maandag is kan je in de tussentijd alvast naar het instructiefilmpje kijken op de website (<http://www.Greenhabit.nl/game>) of dit boek lezen. Probeer alvast na te denken over de doelen die jij wilt bereiken. Over waar jij al heel lang van droomt. Als je de inloggegevens hebt ontvangen dan kun je Greenhabit downloaden en je contacten toevoegen.
- Zodra de eerste maandag begint, beantwoord je de vragen die op maandag op je tijdslijn verschijnen (jouw **0-meting**). De antwoorden zie je terug in je inzichten. Je inzichten zijn alleen zichtbaar voor jou en niet voor je buddy, vrienden of collega's.
- Plaats één keer (of vaker) per dag een foto in Greenhabit door middel van de camera-button in de tab 'Sociaal' (een foto van een van de vijf elementen of gewoon een moment dat je wilt bewaren). De door jouw ingevoerde foto's zie je terug in je fotoboek en kunnen worden gedeeld met je buddy, vrienden of collega's die je zelf hebt uitgekozen (dit is instelbaar per foto).

- Op zondag krijg je een **e-learning**-bericht met een leerthema. Dit zijn thema's die je helpen met je persoonlijke groei maar ook over wat suiker en stress met je lichaam doen.
- Dinsdag is de **meet- en weegdag**, dit verschijnt op je tijdlijn. Dit is géén verplichting, als je geen centimeter of weegschaal hebt of niet wilt meten of wegen. Ook deze gegevens zijn alleen voor jou zichtbaar. Na elke invoer zie je direct je BMI en deze gegevens gaan ook naar je inzichten.
- Je kunt binnen Greenhabit punten en **medailles** verdienen door uitdagingen uit te voeren.
- De Greenhabit-punten en medailles die je krijgt leiden uiteindelijk tot een beloning. Eentje die je niet zelf kunt uitkiezen maar die Greenhabit toekent. Dit verschijnt als een voucher in de game. Het leert je nieuwe dingen ontdekken.

Notitieboekje (Journal)

Bij Greenhabit hoort ook een notitieboekje. (Journal) Deze kun je gebruiken om bijvoorbeeld je gedachtes op te schrijven maar ook om na te denken over je dag. Gebruik het vooral om 's morgens de drie belangrijkste dingen die je wilt doen die dag, te noteren. Het zorgt voor structuur in je hoofd maar ook voor ontspanning in je lichaam. Maak hier een gewoonte van en je zult merken dat het zich dik terugverdiend. Je gaat niet met stress slapen, omdat je lijstje niet af is. En je staat iedere dag op met een frisse blik en ruimte in je hoofd voor nieuwe dingen. Mensen die zich aan dit ochtendritueel houden, zijn de rest van de dag veel productiever.



Deze drie dingen ga ik vandaag doen

1. _____
2. _____
3. _____

Ik ben dankbaar voor..

1. _____
2. _____
3. _____

Mensen die aan het einde van de dag drie dankbaarheid-momentjes noteren, ervaren een positievere levenshouding. Je aandacht richten op alle dingen waar je dankbaar voor bent, heeft een magnetisch effect en trekt meer dingen of situaties aan om dankbaar voor te zijn.

De Vijf elementen van Greenhabit



Slechte gewoontes zijn vaak het gevolg van een emotionele disbalans. Uit onderzoek is gebleken dat wanneer we mentaal veerkrachtig zijn, we sneller terug in balans komen. Greenhabit kijkt naar de mens als geheel. Hoe we ons voelen, bepaalt voor een groot deel ons gedrag.

Gezond gedrag bestaat uit meerdere dimensies. Alleen maar focussen op bewegen zal

jou niet, een volledig uitgebalanceerd gevoel geven. En door alleen te focussen op je sociale omgeving loop je het risico dat je inactief wordt. We hebben onderzocht dat we mensen bewust kunnen maken door ze zelf dagelijks de vijf elementen te laten invullen. Met je denkbrein. Zo activeer je dagelijks je denkbrein om zich bezig te houden met gezonde keuzes, zowel fysiek, mentaal als sociaal en zul je zien dat je ernaar gaat handelen. Dit betekent dat wanneer jij vindt dat je afgelopen week te weinig hebt bewogen, dan zal jouw denkbrein je aan het werk zetten om dit te doen. Je bent minder geneigd om op de automatische piloot te handelen. Je kunt zelf bepalen wat het beste voor je is. En aangezien ieder persoon anders is, zal het resultaat ook anders zijn. Dit reflectiemodel is voor jou en is niet bedoeld als vergelijking met andere spelers. Je bepaalt namelijk zelf hoe je hem invult en wat de norm is voor jou. Doordat je steeds meer leert over de vijf elementen, zal dat ook gaan veranderen.

Met Greenhabit leer je om iedere dag vijf dingen te doen, in microvorm. Dit zal niet meteen lukken maar hier krijg je alle tijd voor. Tijdens je Greenhabit-reis kun je precies zien welk element voor jou de meeste aandacht nodig heeft. In je persoonlijke dashboard zie je welk aspect het kleinst is. Door oefening en herhaling wordt het steeds makkelijker. In de game komt elke avond de vraag welke van de vijf gelukt zijn. Zo zie je precies terug aan welk element je meer aandacht moet besteden.

Er is geen norm hoeveel aandacht je moet besteden aan een element. Als je er maar aandacht aan besteedt, die jij denkt dat er nodig is om in balans te blijven. Dit voel je ook aan je lichaam.

Wanneer je de juiste afstemming hebt van de vijf elementen, die voor jou persoonlijk het beste werkt dan ontstaat er balans. De intensiteit is minder belangrijk dan het 'doen'.

Voeding



Voeding

Gezonde voeding is de basis van een gezond lichaam. Door gezond te eten kunnen we ziektes of aandoeningen voorkomen. Greenhabit gaat over PUUR en EERLIJK eten. Vroeger bestond voeding voor een groot deel uit fruit en groente (vol vitaminen, mineralen, antioxidanten en vezels) en voor een belangrijk deel uit noten en peulvruchten (vezels, vetten en eiwitten). Ze jaagden op wild en vis (eiwitten en omega-3 vetten). Als zoetstof gebruikten ze honing.

Nu eten we nieuwe voedingsmiddelen zoals graanproducten, melk en suiker. Deze producten kwamen vroeger niet voor en kunnen leiden tot (subtiele) allergische reacties zoals hoofdpijn en depressie. In plaats van magere eiwitbronnen kwam vet vlees, en in plaats van de omega-3 vetten kwamen behandelde vetten die de cellen kunnen beschadigen. In plaats van honing wordt nu geraffineerde suiker gebruikt. Een mens gebruikt gemiddeld 50 kg geraffineerde suiker per jaar. De geraffineerde suikers (ofwel 'lege' calorieën) ontregelen ons bloedsuikerniveau wat slecht is voor het functioneren van onze hersenen.

Aan de noten en peulvruchten wordt zout toegevoegd, hierdoor eten we veel meer kalium en natrium, met als gevolg een verhoogde bloeddruk en eventuele beroertes (met mogelijke schade voor de hersenen). Onze huidige voeding bestaat nog maar voor een klein gedeelte uit groente en fruit waardoor de inname van vitaminen, mineralen, antioxidanten en vezels tekortschiet. En dat terwijl onze hersenen de oervoeding nodig hebben om goed te kunnen functioneren.



Greenhabit gaat jou helpen bij het ontdekken van gezond eten op een natuurlijke manier (clean) en met natuurlijke producten. Eenvoudig en gezond, dus geen dieet. Niet alleen de hoeveelheid maar ook de kwaliteit van je voeding is belangrijk. Je lichaam heeft tijd nodig om aan gezonde voeding en een nieuwe leefstijl te wennen. Daarom zal pas na verloop van tijd je energie toenemen nadat het voedingspatroon verandert. Het is natuurlijk mogelijk dat je naast de Greenhabit opleiding nog een diëtiste of voedingsdeskundige inschakelt. Dit kan online via onze Greenhabit diëtiste of je kunt zoeken naar een partner bij jou in de buurt.

Greenhabit leert jou wat het beste bij je past en hoe je zelf gezond kunt eten. Na twaalf weken gezond eten, verlies je overtollig vet, voel je je beter, gezonder en heb je energie voor twee. Ook je huid en haar gaat er gezonder uitzien. Gezond eten wordt een tweede natuur en je hoeft er minder bij na te denken.

Neem altijd de 80-20 regel mee, 80% gezond en 20% minder gezond. Wij gaan je helpen bij het maken van gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuzes.

Koolhydraten

Vroeger werden vetten neergezet als de oorzaak van welvaartsziekte nummer één bij overgewicht en spijsverteringsstoornissen. Tegenwoordig lijkt het woord koolhydraten nogal beladen. We kennen allemaal wel iemand in onze omgeving die koolhydraatarm eet. Maar koolhydraten zijn net als eiwitten en gezonde vetten een elementair onderdeel van een gezond eetpatroon. Het weglaten of minimaliseren van koolhydraten uit je voeding is daarom niet goed. Je hebt nog steeds koolhydraten nodig, alleen dan de juiste. Wij adviseren je hierin zodat je wel koolhydraten kan blijven eten maar dan de goede 'langzame koolhydraten' (zie tabel verderop).

De koolhydraten worden bij de mens verteerd in de dunne darm. Enzymen in het speeksel en in de dunne darm breken de koolhydraten af tot enkelvoudige bouwstenen (monosachariden). Deze monosachariden zijn de eenvoudigste koolhydraten; ze bevatten één enkele module van suiker, zoals glucose of fructose.

Monosachariden kunnen rechtstreeks vanuit het spijsverteringskanaal in de bloedbaan worden opgenomen.

De slechte naam komt door de 'snelle' suikers die als zoetstof worden gebruikt en het eenvoudig te verteren zetmeel. Zetmeel is een belangrijk ingrediënt in veel basisvoedsel tegenwoordig. In pasta, brood, aardappelen en rijst zit heel veel zetmeel. Deze 'snelle' enkelvoudige koolhydraten zorgen er vlak nadat je hebt gegeten voor dat de bloedsuikerspiegel stijgt. Het lichaam reageert op een hoge bloedsuikerspiegel door insuline vrij te geven, zodat cellen in de lever, spieren en vetweefsel de circulerende suiker kunnen absorberen. Insuline zorgt er ook voor dat het lichaam vet pas als energie gaat gebruiken als alle suiker gebruikt is of opgeslagen is in de vorm van glycogeen.

Diabetes Type-2

Als de bloedsuikerspiegel continue verhoogd is, bijvoorbeeld bij een dieet met 'snelle' koolhydraten, worden cellen die normaal op insuline reageren daar resistent voor. Deze cellen worden ongevoelig voor het constante hoge insulinepeil en beginnen het te negeren – iets wat veel voorkomt bij de ontwikkeling van diabetes type-2. Door deze ongevoeligheid kan de bloedsuikerspiegel gevaarlijk hoog worden, wat kan leiden tot hartaandoeningen, beroertes en nierfalen.



Groente

Probeer vaker te kiezen voor groente in plaats van aardappelen, pasta of rijst. Je denkt misschien dat het niet genoeg vult maar als je het een paar dagen doet dan voel je het verschil in energie. Ander voordeel: je bent sneller verzadigd dus het duurt langer voordat je weer trek hebt.



Langzame koolhydraten	
Tomaten, aubergines, courgettes	10
Bladgroente, ui, knoflook	10
Tofu, tahoe, knolselderij	15
Verse abrikozen, walnoten, pinda's	15
Soja bonen (gekookt), fructose	20
Groene Linzen, gele- en groene spliterwten	22
Chocola (meer dan 72% cacao)	22
Kersen, pruimen, grapefruit	22
Vruchtenjam zonder suiker	22
Kikkererwten, bruine en gele linzen	30
Rauwe wortelen, sperziebonen, witte bonen	30
Soja vermicellie	30
Melkproducten	30
Perzik, appel	30
Quinoa, Chinese mie (van mungoboorn)	35
Indiase wilde mais, wilde rijst	35
Sinaasappel, peer, vijgen, gedroogde abrikoos	35
Bruine bonen, verse doperwtjes	40
Chinese kleefrijst, ketan (Indonesische kleefrijst)	40
Lonton, ontbijtgranen (volkoren zonder suiker)	40
Pompernikkel (donker roggebrood)	40
Volkoren roggebrood, volkoren pasta (al dente)	40
Druiven, biologische appelsap, sinaasappelsap	40
Gekookte bulgur, capucijners, haverzemelen	45
Spaghetti al dente	45
Erwten in blik, zilvervliesrijst, basmatirijst	50
Volkoren pasta, bruinbrood met zemelen	50
Boekweitmeel, boekweitflensjes	50
Bataat, mango	50



Snelle koolhydraten	
Witte pasta (zacht gekookt)	55
Zandgebak	55
Muesli	57
Meloen, banaan, verse dadels	60
Rijst, griesmeel	60
Koolraap, rode biet, aardappelen	65
Bruin brood, couscous	65
Rozijnen, candybars, koekjes	65
Cola, frisdranken, jus d'orange	65
Jam met suiker	65
Noedels, ravioli, witte rijst	70
Ontbijtgranen (met suiker), wit brood	70
Stokbrood, suiker	70
Pompoen, watermeloen	75
Gedroogde dadels, druivensap	80
Tapiocameel (cassave)	80
Tuinbonen (gekookt)	80
Cornflakes, popcorn	80
Chips	80
Gekookte wortelen, honing	85
Snelkookrijst, rijstwafel, gepofte rijst	85
Broodje van hamburger	85
Aardappelpuree	85
Aardappels uit de oven	90
Frites, zetmeel, rijstbloem	95
Glucose, dextrose, druivensuiker	100
Bier	89



Glycemische index

Langzame koolhydraten zijn voor je lichaam de goede koolhydraten met een lage GI (glycemische index) en de snelle koolhydraten zijn de slechte koolhydraten met een hoge GI. Aan de glycemische index van een voedingsmiddel kun je zien hoe snel de koolhydraten in dat product onze bloedsuikerspiegel doen stijgen, nadat we het hebben gegeten. De monosacharide glucose, die het snelst in de bloedbaan wordt opgenomen, heeft een glycemische index van 100. De glycemische index van voedsel wordt gemeten tussen de 0 en de 100. Voedsel kan worden gecategoriseerd als hoog (hoger dan 70), gemiddeld (tussen 56 en 69) en laag (lager dan 55). Hoe méér eenvoudig te verteren koolhydraten een product bevat, des te hoger is zijn glycemische index. Wit brood, witte rijst, witte pasta en aardappelen zijn voorbeelden van voedsel met een hoge glycemische index. Hiernaast een handige lijst.

Belangrijker dan de glycemische index is de glycemische lading van een product. De glycemische index vertelt je hoe snel de koolhydraten in een product de bloedsuikerspiegel laten stijgen. De glycemische lading kijkt naar de hoeveelheid koolhydraten in een bepaalde hoeveelheid voedsel – bijvoorbeeld één portie – die je suikerspiegel laat stijgen.

Pompoen als voorbeeld

Door de soorten koolhydraten die er in een pompoen zitten, heeft pompoen technisch gezien een hoge glycemische index. Maar zoals je kunt zien aan de lage glycemische lading, is de totale impact die één portie pompoen op je bloedsuikerspiegel heeft, erg klein. De meeste soorten groenten hebben een lage glycemische lading.

In het algemeen kunnen we zeggen dat een GI (glycemische index) onder de 55 gezond is. Van de gemiddelde producten (tussen GI 55 – 69) kun je beter niet te veel eten, maar af en toe mag best. Producten met een GI hoger dan 70 kun je beter vermijden. Het voordeel van het eten van producten met een lage GI (glycemische index) is dat je veel langer energie hebt en niet zo snel weer een 'honger gevoel' krijgt.

Onderstaande tabel kan je helpen om producten te kiezen met een lage glycemische index of lading.

Glycemische lading

Het is goed om gemiddeld per maaltijd tussen de 10 en 15 glycemische lading uit te komen. Heb je klachten gekoppeld aan de bloedsuikerspiegel, dan zou gemiddeld per maaltijd 10 of lager beter zijn.

Glycemische lading	Waarde	Invloed op suikerspiegel
Hoog	>20	Snelle stijging
Middelmatig	10-20	Meer geleidelijke stijging
Laag	<10	Langzame stijging

De glycemische lading per 100 gram kun je berekenen door de GI te vermenigvuldigen met de hoeveelheid beschikbare koolhydraten per 100 gram en dan dit getal te delen door 100. Oftewel $GL = GI \times \text{beschikbare koolhydraten} / 100$.

Voorbeeld:

De GI van een baguette is 95 en het gewicht aan verteerbare koolhydraten is 50 gram. De berekening is als volgt:

$$95 / 100 \times 50 \text{ beschikbare koolhydraten} \times 30 \text{ gram van de portie} / 100 = 14,25$$

Etiketten

Het is best lastig om in de supermarkt de voedingswaarde van een product te achterhalen. De woorden op de verpakking zijn vaak lastig te lezen.

De wet voedselinformatie stelt eisen aan een etiket van een voedingsmiddel. De belangrijkste verplichte gegevens op dit etiket zijn:



- calorieën
- vet, verzadigd vet
- suikers
- natrium
- eiwitten
- totale hoeveelheid koolhydraten

Het valt niet mee om suiker te herkennen. Suiker wordt op verpakkingen lang niet alleen suiker genoemd. Suiker heeft ook veel andere namen zoals dextrose, fructose, lactose, honing, ahornsiroop, en kandij. De glycemische lading in een product wordt helaas niet genoemd.

Breinveding

Voeding heeft een enorme impact op je brein. Daarom is het belangrijk om de juiste voeding te eten zodat je brein zich kan ontwikkelen en herstellen. Je hersenen moeten voldoende zuurstof én voedingsstoffen aangevoerd krijgen vanuit het bloed. Het eten van veel bladgroenten is goed voor de ontwikkeling maar ook voor het herstellen van het brein. Probeer eens een paar dagen achter elkaar (500 gram) bladgroente te eten (spinazie, andijvie, alle slasoorten) maar ook kool. Kool heeft een sterke kracht om je brein te herstellen. Er zijn veel koolsoorten, ze zijn totaal anders van structuur en smaak. Ze zijn heel rijk aan vezels, vitaminen en mineralen. Koop de kool het liefst in zijn geheel, niet alleen goedkoper maar de smaak is veel beter (paksoi, Chinese kool, rode spitskool, spitskool, bloemkool, broccoli, bimi, witte kool, romanesco, koolrabi, boerenkool, palmkool (cavolo nero). Zeker als je ouder wordt en je geheugen wat achteruit gaat, is het belangrijk om hier aan te denken.



Zelf begin ik de dag altijd met groentesap dat ik met de slowjuicer maak. Dit maak ik van rauwe groenten. Inmiddels weet ik ook welke groente ik lekker vind want dat zijn ze zeker niet allemaal als je ze perst. Ik krijg hier heel goede energie van waardoor ik met een scherp brein de dag kan beginnen. De voorraad maak ik voor twee weken en vries het dan in. Dat scheelt me veel schoonmaakwerk.

Belangrijke richtlijnen Greenhabit

- maak groenten en fruit tot hoofdmoot van je maaltijd
- eet zo min mogelijk brood of broodachtige producten
- eet kip zonder vel, mager vlees of wild
- eet bonen
- eet groente in plaats van rijst, pasta en aardappelen
- eet noten (walnoten en amandelen)
- eet vette vis (zalm, haring, tonijn), schaal- en schelpdieren
- gebruik zo min mogelijk omega-6 vetten, geharde oliën en transvetzuren
- gebruik zo min mogelijk suiker en het liefst geen natrium (zout)
- gebruik zo min mogelijk bewerkte en kant- en klare voedingsmiddelen;



Vetten

Vet is gezond, maar hoe komt het dat we ons hier slecht bij voelen? Soms heb je enorme trek in het eten van vette producten, zoals een dikke laag boter of Griekse yoghurt. We denken nog steeds dat we dik worden van vet en kiezen daarom vaak magere producten, zoals mager vlees, magere melk en de 0% vet producten. Toch is vet een essentieel onderdeel van onze gezondheid.

Volgens wetenschappelijk onderzoek haal je voor een optimale gezondheid 65% van je calorieën uit vetten en maar 20% uit koolhydraten. Echter zijn de meeste diëten en voedingsadviezen gericht op weinig vet eten, daarom halen we zoveel calorieën uit koolhydraten (suiker, zetmeel en granen) (bron: the perfect health diet, Jaminet, 2010). Uit onderzoek is gebleken dat hart- en vaatziekten veelal veroorzaakt worden door de overmaat aan suikers en koolhydraten die ons lichaam binnenkrijgt.

Waarom vetten zo belangrijk zijn voor ons lichaam

Terwijl wij vet zo veel mogelijk proberen te beperken (hoe meer zelfbeheersing hoe beter is de norm) is vet onmisbaar voor talloze essentiële processen in ons lichaam:

Opbouw celwanden en hersenen: meervoudig onverzadigde vetzuren zijn onmisbaar voor de opbouw van onze celwanden, met name de hersencellen. De hersenen bestaan voor 50-60% uit vetten. De snelste hersengroei vindt plaats in de baarmoeder, en tijdens de eerste achttien maanden na de geboorte. Moedermelk is dan ook rijk aan hersenopbouwende vetten (Bron: Oergondisch genieten, Penders e.a., 2011).

Immuunsysteem: onverzadigde vetzuren helpen het immuunsysteem om ontstekingsreacties te verminderen. Mensen met auto-immuunziekten zijn vaak gebaat bij het eten van veel vette vis. Opname nutriënten: verzadigd vet helpt het lichaam om nutriënten op te nemen, zoals de in vet oplosbare vitaminen A, D, E en K. Zo wordt bijvoorbeeld vitamine K in broccoli, spruitjes en kool alleen opgenomen als er ook vet in de maaltijd zit.

Betere vertering: vet zorgt er ook voor dat eiwit beter verteerd wordt. Bovendien wordt vet langzamer verteerd waardoor we ons langer verzadigd voelen: dus minder tussendoortjes (Bron: Fat, Mc Lagan 2008).

Aanmaak hormonen: onverzadigde vetzuren vormen de basis voor bepaalde hormonen (o.a. schildklier-, geslachts- en stresshormonen) en hormoonachtige stoffen die een belangrijke functie hebben bij het remmen van ontstekingen.

De hersencellen bestaan voor 60% uit vet. Het soort vet dat we eten is van invloed op de structuur van de cellen en op de hoeveelheid dendriten en synapsen. Ook bepalen de vetmoleculen mede de hoeveelheid en het soort van neurotransmitters die hersencellen aanmaken en afvuren. Dus: intelligentie, leervermogen en geheugen, aandacht, concentratie en stemming worden voor een belangrijk deel bepaald door vetten. Een verkeerde verhouding tussen de vetten leidt tot slecht functionerende hersenen en zelfs afsterven van hersencellen.

Bij het eten van verkeerde vetten gaan de buitenwanden van cellen verschrompelen en verharderen. Onderweg op stations of bij een 'to go' plek laten we ons gauw verleiden door de geur van een croissantje of appelflap. Dit zijn nu precies de slechte (verzadigde) vetten.



Vetzuren

Vet is opgebouwd uit vetzuren. Vet is altijd een mengsel van verzadigde en onverzadigde vetzuren. Dit noemen we verzadigd vet en onverzadigd vet. In voedingsmiddelen waarin verzadigd vet zit, zitten meerdere soorten verzadigde vetzuren. Welke dat zijn verschilt per product. Verzadigd vet verhoogt het LDL-cholesterol in het bloed (het slechte cholesterol). Een te veel hiervan vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Zorg dat er niet meer dan 10% van de calorieën die je op een dag binnenkrijgt, komt van verzadigd vet. Eet in plaats van verzadigd vet vooral voedingsmiddelen die veel onverzadigd vet bevatten. Verzadigde vetten zitten bijvoorbeeld in vlees, roomboter, kokosvet, croissants, koek, gebak, crackers en snacks. Eet daarom liever vis of noten. Kijk goed op de etiketten van producten voor de aanwezigheid van verzadigde en onverzadigde vetten.

Verzadigd vet verhoogt het LDL-cholesterol van het bloed en de kans op hart- en vaatziekten. Eet producten met veel onverzadigd vet. Lees goed de etiketten op de verpakkingen.

Enkelvoudig onverzadigd	meervoudig onverzadigd	verzadigd	transvetten
Olijven, koolzaadolie, noten en avocado's	omega 3: haring, makreel, zalm, sardientjes, tonijn, zaad van vlasplanten, walnoten omega 6: graan, saffraan, soja- en zonnebloemolie, noten en zaden	vlees, gevogelte, boter, kaas, room, volle melk, palmzaadolie, bewerkt voedsel (chips en gebakken voedsel)	margarine, verpakte koekjes, cake, gebak, crackers, snoep, gefrituurd voedsel

Transvetten

Transvetten zijn vergif voor je lichaam, alleen herkent je lichaam dat niet. De transvetten worden in de celmembranen geïncorporeerd en brengen daar schade aan allerlei celprocessen. Gevolgen: een immuunsysteem dat niet meer werkt, kanker, overgewicht, seksuele problemen en meer (Bron: Nourishing traditions, Fallon, 1995). Ook verhogen transvetten het 'slechte' LDL-cholesterol en de insulinespiegel (Bron: Oergondisch genieten, 2011).

Transvetten zitten in roomboter, chips, koek, friet en frituurvet.

Variatie

Variatie is heel belangrijk en vooral gezond. Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Het is daarom belangrijk om gevarieerd te eten zodat de voeding alle benodigde stoffen levert. Probeer eens nieuwe groente, bijvoorbeeld seizoensgroenten en kijk op internet voor een lekker recept.



Vezels

Vezels zijn enorm belangrijk voor een goede gezondheid. Ze worden in de maag niet verteerd en komen in de darmen terecht. Daar voeden de goedaardige darmbacteriën zich ermee, wat heel goed is voor de gezondheid. Vezels bevorderen ook gewichtsverlies, ze verlagen de bloedsuikerniveaus en gaan obstipatie tegen. Het is dus niet verwonderlijk dat uit onderzoek blijkt dat mensen die de meeste vezels eten over het algemeen ook het gezondst zijn. Ze lopen bijvoorbeeld minder risico op hartziekten, zwaarlijvigheid en diabetes type- 2 en ook leven ze vaak langer.

Voedingsmiddel	Aantal vezels	Portie
Linzen	12 gram	100 gram
Kikkererwten	8 gram	100 gram
Frambozen	7 gram	100 gram
Kidneybonen	6 gram	100 gram
Roggebrood	6 gram	1 snee
Haverhout	5 gram	5 el
Pinda's	4,6 gram	1 handje
Rode kool	4 gram	100 gram

Hoeveel vezels per dag?

Vrouwen: 25 gram per dag

Mannen: 38 gram per dag

Voedingsmiddelen zoals fruit, groente, volkoren producten zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkorenpasta bevatten deze vezels. Ten eerste zorgen ze voor een langer gevuld gevoel na het eten, terwijl ze relatief gezien weinig calorieën bevatten. Ten tweede hebben ze een bevorderende werking op de darmen en zorgen daarom voor een goede stoelgang. En ten derde kunnen vezels het slechte cholesterol in het bloed verlagen. Vezels binden namelijk aan cholesterol en zorgen ervoor dat het via de ontlasting wordt afgevoerd. Hierdoor zorgen vezels voor minder kans op hart- en vaatziekten. Voedingsvezels zijn heel belangrijk voor de darmen, meer vezels geeft een verzadigd gevoel.

Bewust eten

Een gevoel van voldaan en verzadigd zijn na een maaltijd wordt verbeterd door bewust en met volle aandacht te eten. Dit betekent afleidingen zoals tv, telefoon, krant of social media vermijden. Het is belangrijk om een rustige omgeving te creëren en tijd te nemen voor het eten. De tijd nemen om de geur en smaak van eten te laten doordringen, prikkelt namelijk de reuk- en smaakzintuigen en stimuleert dat voldane gevoel. Bovendien zal het verzadigde gevoel door bewust te eten langer aanhouden.

Goed kauwen

Kauwen is de eerste stap in het verteringsproces. Hier komen de eerste enzymen vrij die het eten verteren. Door goed te kauwen kan een opgeblazen gevoel na het eten worden voorkomen of worden verminderd. Als je start met eten hebben de hersenen minstens 20 minuten nodig om het signaal te krijgen dat de maag wordt gevuld. Daarom is het belangrijk om langzaam te eten, kleine hapjes te nemen, en minimaal 15 tot 20 keer te kauwen voordat het eten wordt doorgeslikt. Hierdoor kan worden voorkomen dat er teveel wordt gegeten. Een ander voordeel: voedsel wat goed is gekauwd heeft een groter oppervlak waardoor voedingsstoffen gemakkelijker op kunnen worden genomen.

Voldoende drinken

Het lichaam kan honger- en dorstsignalen moeilijk scheiden. Bij trek is het daarom verstandig om eerst een glas water te drinken, misschien is niet trek maar dorst het probleem. Daarnaast is voldoende water drinken belangrijk voor je lymfestelsel en de werking van je darmen. Water geeft energie en zuivert je lichaam van afvalstoffen.

Tel geen calorieën

Laat je lichaam eens wennen aan je nieuwe leefstijl waarbij je puur eet en voelt hoeveel je nodig hebt. Dit geeft rust aan je hoofd en zorgt ervoor dat je meer kunt genieten. Tel niet je calorieën, veel belangrijker is bijvoorbeeld om je buikvet te meten.

Eén keer per week vasten

Het is goed om één keer in de week te vasten (intermittent vasten) Dit kun je doen door gewoon een maaltijd over te slaan, hierdoor kan je lichaam ontgiften. Je vetverbranding wordt hierdoor gestimuleerd doordat het insulineniveau in je lichaam naar beneden gaat.



De tips om te onthouden:

- 1 Eet het liefst 500 gram groente per dag, het liefst biologisch en koop het ongesneden. Groentesoep, smoothies, salades dragen allemaal bij.
- 2 Probeer tarwe uit je voeding te schrappen en eet zo min mogelijk granen. Granen – tarwe, spelt, rogge, gerst – bevatten gluten. Gluten kunnen je darmwerking verstoren en je immuunsysteem daarmee van slag brengen. Ze zitten in brood, pasta, noedels, rijstgerechten, crackers, knäckebröd, beschuit, koekjes, gebak. Een goede vervanger zijn pseudogranen: quinoa, amarant, gierst, haver, teff, boekweit. Als je graag brood wilt eten dan kan in plaats van tarwebrood, zuurdesem speltbrood een optie zijn of Yam glutenvrij desembrood.
- 3 Eet voldoende eiwit. Dit kan plantaardig eiwit zijn en dierlijk eiwit. Eet je vlees, dan liefst afkomstig van dieren die gelopen, gevlogen of gezwommen hebben. Eet twee tot vier keer per week vis, liefst vette vissoorten. Dit zijn haring, sardine, sprout, zalm, makreel, paling, tonijn. Witte vissoorten zijn mager. Rood vlees liefst niet vaker dan 2 x per week (rund, varken, lam, wild), liever geen bewerkt vlees (boterhamvlees, worst) en liefst biologisch vlees. Gevogelte, zoals biologische kip, kalkoen, eend of gans is goed. Het is prima om meerdere keren per week twee eieren per dag te eten. Eet geregeld zelf getrokken bouillon van kippenbout, staartstuk, soepvlees, visgraten. Deze bevat veel glucosamine en andere heilzame eiwitten die zeer goed zijn voor de darm en de gewrichten.
- 4 Beperk zuivelproducten: melk, vla, zuiveldrank. Als je zuivel eet dan liefst aangezuurde en ongezoete zuivel, volle yoghurt of kwark. Schapenkaas en geitenkaas zijn voor veel mensen beter verteerbaar dan kaas van koemelk.
- 5 Eet liever geen toegevoegde suikers of voorbewerkte producten uit de supermarkten. Hier is vaak suiker, glucose of fructose aan toegevoegd. Kijk goed op de etiketten, het heet soms ook: `natuurlijke vruchtsuiker, glucose/fructosestroop, maisstroop, gemodificeerd zetmeel, maltose, maltodextrose of cornsyrup.
- 6 Beperk voorbewerkte producten waaraan kunstmatige zoetstoffen (aspartaam, cyclamaat, sacharine, sucralose, xylitol, sorbitol) of smaakversterkers (E 620 – 625, ve-tsin, gistextract) zijn toegevoegd.
- 7 Drink alcoholische dranken met mate. Af en toe een glas rode wijn, maar liever niet vaker dan 1 tot 2 keer per week. Alcohol verhoogt de productie van het stresshormoon cortisol gedurende de volgende 24 uur met 30-50%. Bij een hormonale onbalans kun je alcohol het beste (tijdelijk) helemaal vermijden.
- 8 Rook niet en gebruik geen andere drugs.

Bewegen



Bewegen

Bewegen is belangrijk en super gezond. Het levert een ongelooflijk positieve bijdrage aan een gezond lichaam en een gezond gewicht. Greenhabit stimuleert je om iedere dag te bewegen en minstens twee keer in de week je hart goed te laten schrikken (echt moe worden). Bewegen heeft niet alleen positieve effecten op je gezondheid maar stimuleert daarnaast ook nog eens je brein. Bewegen is nodig om al je organen en lichaamsprocessen in beweging te houden. Energie die stroomt, houdt je lichaam gezond. Het effect hangt daarbij af van hoe en hoe lang je beweegt, omdat dit verschillende hormonen beïnvloedt.

Lichaamsbeweging (zoals wandelen, fietsen of dansen) spreekt twee delen van de hersenen aan, de kleine hersenen en de hersenstam. Deze delen regelen automatische processen zoals hartritme, ademhaling en lichaamshouding.

De voordelen op een rijtje

- Bewegen zorgt voor gezonde hoeveelheden hormonen
- Minder risico op kanker, minder kans op stress
- Bewegen versterkt het immuunsysteem (je natuurlijke afweer)
- Minder ziek
- Bewegen zorgt ervoor dat je lichaam afvalstoffen sneller afvoert
- Meer energie
- Bewegen helpt mee aan een gezond gewicht
- Verlaging kans op kanker en op hart- en vaatziekten en diabetes
- Beweeg iedere dag minimaal 30 minuten en laat je hart 2 x per week flink schrikken!

Beweegrichtlijnen

33% van de Nederlanders haalt de beweegnorm niet.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

Leeftijdsgroep:

Jongeren <18 jaar:

Dagelijks minstens een uur matig intensief bewegen (bijvoorbeeld: stevig wandelen, hardlopen, fietsen, skateboarden, aerobics), de activiteiten moeten minimaal 2 keer per week gericht zijn op het handhaven van de lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).

18 – 55 jaar:

Minimaal 5 dagen per week een half uur matig intensief bewegen (bijvoorbeeld: stevig wandelen, hardlopen of fietsen).

55+ jaar:

Minimaal 5 en bij voorkeur alle dagen een half uur matig intensief bewegen (bijvoorbeeld: wandelen of fietsen).



Naast de Nederlandse Norm Gezond Bewegen is er ook de fitnorm, deze is voor iedere leeftijdsgroep hetzelfde en deze houdt je cardiovasculaire conditie op pijl, het helpt je hart, longen en vaten gezond houden. 25% van de Nederlanders haalt de fitnorm.

Alle leeftijden:

Minimaal 3 maal per week 20 minuten zwaar intensief bewegen (bijvoorbeeld: wielrennen, hardlopen, teamsport zoals voetbal, tennis of hockey).

Uit onderzoek is gebleken dat de minst actieve personen over het algemeen het grootste risico hebben op negatieve gezondheidseffecten.

Zelfvertrouwen

Het is bewezen dat lichaamsbeweging ook van invloed is op het emotioneel welbevinden, vooral bij kinderen en jongeren. Het bewijs is vooral sterk als het gaat om zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde.

Voorbeeld krachttraining

Krachtsport gedurende 10-15 minuten 3-5 dagen per week (planken, squats, wall sits of gebruik van gewichten of kettle bells) is een goede manier om hormonaal in balans te komen. Er zijn diverse Apps met 7 minute workout, een goede start van de dag.

Krachttoefeningen







Triceps



Biceps



Jump rope



Push up



Stretch



Stretch



Mentale impact

Lichaamsbeweging heeft een positieve invloed op onze stemming en humeur. En wetenschappelijk onderzoek toont aan dat mensen die regelmatig sporten en bewegen, minder risico lopen om depressieve symptomen te ontwikkelen. En mensen die daar al last van hebben herstellen sneller door een actieve leefstijl.

Het lichaam gaat beter om met het verwerken van angst en stress en je mentale veerkracht neemt toe.

Hieronder een paar voorbeelden van sporten die je kunnen helpen gezonder oud te worden doordat ze een gunstig effect hebben op de gezondheid van je hart en zorgen voor een verstandiger spieropbouw.

- **Zwemmen:** Zwemmen zorgt ervoor dat je hersenen worden beschermd tegen ouderdomskwalen en je hart gaat erop vooruit. Ook zet zwemmen al je spiergroepen aan het werk. Een mentale bijkomstigheid: zwemmen verlaagt het risico op depressies en stressgevoelens.
- **Krachtraining:** Een micro-workout is goed voor je spieren, hart en bloedvaten. Gemakkelijk om thuis te doen, gebruik bijvoorbeeld je lichaam als gewicht door je op te drukken, je optrekken aan een stang of door de 'plank' te doen.
- **Wandelen:** Wandelen is heel gezond, ideaal voor mensen die niet echt houden van intensief bewegen. Niet alleen goed voor het lichaam maar ook zeer goed voor de geest.





Tips om te beginnen:

- Ga samen met iemand sporten
- Kies een sport die je leuk vindt
- Bouw het heel rustig op
- Plan het in je agenda, leg vast je sporttas klaar in je auto of bij de voordeur
- Koop goede schoenen
- Begin vandaag nog!

Beginnen met hardlopen

Je kunt leren hardlopen door een combinatie van wandelen met afwisselend kleine stukjes hardlopen. Je start in het begin voornamelijk met stevig doorwandelen en gaat gedurende de weken steeds meer de nadruk op de stukken hardlopen leggen. Hierdoor wennen je pezen en spieren geleidelijk aan de belasting en voorkom je blessures.

Voor startende maar ook voor gevorderde hardlopers kun je naar behoefte hardloopschema's op maat vinden op internet, kijk bijvoorbeeld op de website: www.runnersworld.com/nl/schema - en kies een gratis schema.

Het is ook heel handig om op je smartphone de app van Runkeeper of Strava te downloaden waarmee gratis je activiteiten worden bijgehouden. Ook kun je kiezen voor een betaald abonnement via de app om hardloopschema's te volgen waardoor je jouw personal coach altijd bij je hebt.

Hartslagzones berekenen

Als je gaat hardlopen of fietsen bijvoorbeeld dan is het goed om je hartslag te kennen. Je hartslag geeft aan hoe intensief een sportactiviteit is en hoe hard je lichaam moet werken om het vol te houden. Je hartslag bij een bepaalde sportactiviteit is afhankelijk van je leeftijd, fitheid, stressniveau en leefstijl.

Is je rusthartslag 60 en je maximale hartslag 190 en wil je in de laagste zone gaan trainen, dan bereken je het als volgt:

Onderste limiet: $190 - 60 \times 50\% + 60 = 125$

Bovenste limiet: $190 - 60 \times 60\% + 60 = 138$

Zie tabellen hieronder voor de hartslagzones.

Bereken je maximale hartslag:

Doe bijvoorbeeld deze inspanningstest:

- Warm-up: Wandel of jog in rustig tempo gedurende 10-15 minuten en verhoog langzamerhand je snelheid. Je moet nog goed in staat zijn om een gesprek te voeren
- Interval 1: Ren 30 seconden op volle snelheid
- Herstelperiode 1: Rust 60 seconden
- Interval 2: Ren 30 seconden op volle snelheid
- Herstelperiode 2: Rust 60 seconden
- Interval 3: Ren 60 seconden op volle snelheid

Aan het einde van de laatste interval meet je je maximale hartslag.

	training	effecten
Zone 5	maximaal 90-100%	ontwikkelt maximale prestaties en snelheid
Zone 4	zwaar 80-90%	verhoogt maximale prestatie-capaciteit
Zone 3	gemiddeld 70-80%	verbetert aerobe conditie
Zone 2	licht 60-70%	verbetert uithoudingsvermogen en vetverbranding
Zone 1	zeer licht 50-60%	verbetert gezondheid en zorgt voor beter herstel

	training	effecten
Zone 5	anaerobe vermogen en capaciteit	zeer zware inspanning o.a. spring, heuveltraining en einde wedstrijd
Zone 4	snelheid en verhogen anaerobe drempel	zware inspanning, net voor en rond omslagpunt geen behoefte aan praten, kortaf praten mogelijk
Zone 3	uithoudingsvermogen	middelmatige inspanning, verstevigende ademhaling, praten met korte zinnen mogelijk
Zone 2	vetbranding	makkelijk, ademhaling versnelt iets
Zone 1	herstel	zeer lichte inspanning, makkelijk, lange gesprekken onafgebroken mogelijk

Ontspannen



Ontspannen

Ontspannen gaat niet vanzelf, dat moet je leren. Ontspannen is minstens zo belangrijk als inspannen. We zijn in ons huidige bestaan bijna vergeten de tijd te nemen voor de dingen en ons lichaam de tijd te geven om te herstellen. Je lichaam is je grootste goed. We werken niet te hard maar we ontspannen te weinig. Greenhabit leert je daarom om elke dag aan ontspanning te doen (ook microvorm telt mee). Je brein werkt beter door voldoende te ontspannen en positief te denken. Er moet evenwicht zijn tussen 'inspanning en ontspanning'. Geef jezelf rust!

Wanneer je jezelf weinig tot geen rust kunt gunnen, heeft dat grote gevolgen (fysiek maar ook mentaal). Je bent gehaast, vergeetachtig, angstig en verward, je wordt er niet leuker op. Druk met je gezin, je werk en je sociale verplichtingen. Je wordt meegezogen door de waan van de dag en voor je het weet voel je je uitgeput, rusteloos, opgebrand en heb je last van slapeloosheid. Hoe komt het toch dat we ons schuldig voelen om even 'niks' te doen? We wachten vaak tot ons lijstje klaar is maar negen van de tien keer is het lijstje langer dan de dag. Je brein staat de hele dag aan maar heeft echt rust nodig.

Effecten op lange termijn

Wat kan er gebeuren op lange termijn als je te lang doorgaat?

- Meer kans op diabetes type-2
- Door de verhoogde bloeddruk en hartslag, verhoogd risico op hart- en vaatziekten zoals bijvoorbeeld een hartaanval of een beroerte!
- Je huid verslechtert
- Vetophopingen rond de buik





Wat kun je er tegen doen

- Ontspanningsoefeningen; geeft rust in hoofd en lichaam
- Door te sporten en je emoties te uiten verminder je de spanning en stress in je lichaam
- Neem afstand

Wanneer iets niet goed lukt, kun je in plaats van eraan te blijven werken en je spanning op te bouwen, ook mentaal en fysiek afstand nemen. Hierdoor kun je met een frissere kijk op een later moment met creatievere oplossingen het werk oppakken.

Vind je eigen ontspanningsoplossing

Wat voor de één ontspannend is, kan voor de ander misschien wel inspannend zijn. Kijk bijvoorbeeld naar bewegen. Het is dus belangrijk om te onderzoeken wat voor jou werkt om te ontspannen. Probeer gewoon verschillende dingen uit, zoals een boek lezen, schilderen, breien, een spelletje spelen, puzzelen, tot het restaureren van een auto of motor. Afwisselen voor je ontspanning is ook effectief; als het maar voor jou goed voelt.

Slapen

In Japan is het bijvoorbeeld heel gebruikelijk dat men een 10 tal minuten aan zijn/haar bureau het hoofd op de handen legt en niets doet. Een korte meditatie kan al heel effectief zijn.



Slaap voldoende, volwassen mensen hebben minstens 7 à 8 uur slaap per etmaal nodig. Ga niet te laat naar bed. Probeer 's avonds al af te schalen met je activiteiten en vermijd het stralende (blauwe) licht van beeldschermen, laptops, tablets en mobiele telefoons in de uren voor je naar bed gaat. Wist je dat als je na 20 uur niets meer eet, je lichaam het signaal geeft dat je gaat slapen en het in de rustmodus gaat. Je immuunsysteem krijgt dan volop de tijd om te ontgiften. Doe dingen die je leuk vindt en je energie geven. Bouw genoeg rustmomenten in de week. Heb je zin om naar een concert te gaan, die ene film te zien, dat mooie theaterstuk, stel het niet uit. Doe het gewoon. Je zult merken dat je er energie van krijgt en het je verder brengt.

Informatiedieet

Ga af en toe op informatiedieet. Als je te veel info snackt krijg je op den duur het gevoel dat je hoofd te vol zit. We checken veelvuldig met zijn allen onze telefoon, Twitter, LinkedIn, Instagram. Ze geven je het gevoel dat als je niet reageert of het niet ziet, je iets hebt gemist. Verbinding met anderen is een soort emotioneel voedsel. Echter het is een soort snelle hap, die ene like geeft je voor 'even' een goed gevoel. Maar dat goede gesprek met een vriend of vriendin geeft je voor een langere tijd energie en een goed gevoel.

Lach, leef, geniet en voel. Zo geef jij je onderbewustzijn voldoende herstelmomenten en energie die nodig is om je lichaam en jou optimaal te voorzien om goed te functioneren.

Moodboard

Maak je eigen moodboard. Het geeft je onderbewuste een duidelijke richting om je doelen gemakkelijker te bereiken. Door het ergens neer te zetten en er naar te kijken zorg je ervoor dat je brein geprikkeld wordt. Je brein reageert sterk op visuele stimulatie. Maak je dromen visueel.

Het belang van mindfulness

Mindfulness, is leven met aandacht voor je omgeving met behulp van je zintuigen.

Mindfulness zorgt ervoor dat je stopt met piekeren, minder stress ervaart, effectiever werkt en lekkerder in je vel zit.

Mindfulness is vooral goed voor mensen die blijven piekeren over het verleden of tobben over de toekomst. Mensen kunnen zo in beslag genomen worden door hun verleden of de toekomst dat ze 'vergeten' om in het 'hier en nu' te leven. Daar probeert mindfulness verandering in te brengen.

De meeste mensen leven constant in hun 'hoofd' – in hun gedachtes. Het overgrote gedeelte van deze gedachtes gaat over de toekomst: 'Ik moet morgen even langs m'n moeder', 'Morgen moet dat rapport af', 'Straks ga ik schoonmaken, en daarna even die telefoontjes plegen'.

Met mindfulness kun je stress en spanning loslaten. Het voordeel van mindfulness is dat je even in het 'nu' kunt leven en al je gedachtes even naar de achtergrond kunt brengen. Dit helpt je te ontspannen of om weer op te laden.

Niet gister maar nu

Dus dingen die gisteren speelden, spelen niet nu. Dingen die over een uur kunnen gebeuren, gebeuren niet nu. En de gedachtes die door je hoofd vliegen zijn verbonden aan herinneringen of je verwachtingen van de toekomst.

Mindfulness is uit je hoofd stappen en in het moment. Je verbindt met wat er nu te ervaren valt:

- Je ziet bladeren van een boom dansen in de wind
- Je voelt warmte van de zon op je huid
- Je voelt grassprietten op je rug
- Je voelt een emotie in je buik
- Je observeert een gedachte in je brein, en je ziet hem ook weer verdwijnen
- Je voelt je buik op en neer bewegen wanneer je in- en uitademt

Geordend hoofd

Je leert met mindfulness de baas te worden over je eigen gedachtes. Een leeg hoofd bereik je er niet mee, maar wel een geordend hoofd. Focus hebben, kiezen waar je aandacht aan besteed en daar voor de volle 100 procent mee bezig zijn. Dát leert mindfulness je.

Oefening

- 1 Maak een wandeling en zet je zintuigen op scherp. Voel je voeten, ruik je omgeving en luister. Laat je telefoon thuis liggen.
- 2 Doe één van deze dingen met volle aandacht: tanden poetsen, de was opvouwen, de vaatwasser uitrusten, luisteren naar iemand. Je concentreert je 100% op de gebeurtenis en duwt alle gedachtes weg die binnen komen. Je voelt, ruikt, hoort en proeft het moment. Zet je zintuigen in.

Hoe meer je oefent om een stressvolle situatie op een nuchtere manier te beantwoorden, hoe meer je de kunst beheerst om rustig en in balans te blijven, wat er ook gebeurt. Haal diep adem, observeer, oordeel niet, denk na, neem de tijd. Zo blijf je dichterbij jezelf, en word je kalm, vriendelijk, ontspannen en zacht. Mindfulness kun je overal doen waar je ook bent.

Vind je het nog steeds lastig om zelf te doen? Op internet kun je heel mooie mindfulness oefeningen vinden met rustgevende muziek erbij. Investeer in je rust, je innerlijke rust. Wees elke dag mindful voor een rustig hart. Je kunt natuurlijk ook de hulp inroepen van een mindfulness coach om je hierbij te helpen.

Positief denken





Positief denken

Alle gedachtes zijn maar gedachtes, positieve of negatieve gedachtes. Het is aan jou om te bepalen waar je op ingaat. Laat je niet leiden door gedachtes als 'ik kan het waarschijnlijk niet' of 'wat zou mijn omgeving wel denken'? Je kunt veel meer dan je denkt, je zit vol kracht en energie. Alleen jij weet wat je kunt! En je hebt een positieve mindset nodig om je doelen te bereiken.

Drijfveren

Door doelen te stellen maak je je innerlijke drijfveren of passies wakker. Het wakkert je droom of passie aan zodat er iets gebeurt in je. En als je in staat bent je passie te volgen en je hart laat gaan, dan kom je in een flow terecht. Hierdoor krijg je energie voor tien, maar ook levensgeluk en liefde van de mensen die jou steunen in het volgen van je hart. Laat je hart je koers bepalen, en laat je angsten gaan.

'The man who thinks he can and the man who thinks he can't, are both right.'

Maar wat zijn drijfveren nou precies?

Je drijfveren geven richting en zin aan je leven, ze staan voor wat jij belangrijk vindt op dit moment van je leven. Soms vergeet je dit wel even, daarom is het belangrijk om er vijf te kiezen. Onze drijfveren bepalen ons levensdoel, de richting die we kiezen en zetten ons aan tot actie. Afhankelijk van je leeftijd en levensfase zul je dan ook nieuwe drijfveren moeten bepalen. Iemand die afgestudeerd is en zijn eerste baan krijgt, wil carrière maken en is daar op gefocust. Maar als hij dit gerealiseerd heeft en zijn doelen heeft bereikt zal hij misschien ander zinvol werk willen gaan doen.

De vader die opgroeiende kinderen heeft zal als doel hebben om de kinderen goed op te voeden en ze iets bij te brengen. Maar als de kinderen uit huis gaan zal hij andere drijfveren moeten kiezen. In grote lijnen kun je stellen dat je in het leven om de 10 jaar, je drijfveren moet heroverwegen en bijstellen. Zie volgende pagina voor tabel met drijfveren.

Wat leveren de drijfveren mij op?

Wanneer je jouw drijfveren leert kennen en ze om weet te zetten in actie dan ga je goed voor jezelf zorgen. Ook wanneer het niet zo goed met je gaat, bijvoorbeeld bij stress. Van drijfveren krijg je niet alleen energie maar het helpt je bovendien in het maken van de juiste keuzes. Bijvoorbeeld een baan die je écht leuk vindt, of een hobby die je al heel lang wilt doen.

Waar word jij nou echt gelukkig van?

Mensen die hun drijfveren kennen, leven volgens hun eigen waarden, zijn minder afhankelijk van hun omgeving en leven proactief. Welke passen het beste bij jou? Vul onderaan de tabel de drijfveren in die het dichtste bij jou passen.



Drijfveren

Waar word jij nou echt gelukkig van?

Mensen die hun drijfveren kennen, leven volgens hun eigen waarden, zijn minder afhankelijk van hun omgeving en leven proactief. Welke passen het beste bij jou?

Nr.	Drijfveren	omschrijving
1	Zelfrespect	geloof in eigen waarde
2	Ambitie	hard werkend, eerzuchtig
3	Invloed	impact hebben op mensen en gebeurtenissen
4	Capabel	competent, effectief, efficiënt
5	Intelligentie	logisch, nadenkend
6	Succes	doelen bereiken
7	Spiritueel leven	nadruk op het spirituele, niet het materiële
8	Een betekenisvol leven	een doel in het leven
9	Volwassen liefde	diepe emotionele en spirituele intimiteit
10	Echte vriendschap	hechte, elkaar steunende vrienden
11	Loyaliteit	trouw aan mijn vrienden en groep
12	Eerlijkheid	oprecht, echt
13	Helpend	werken voor het welzijn van anderen
14	Verantwoordelijkheid	betrouwbaar, op kunnen bouwen
15	Vergevensgezind	bereid anderen te vergeven
16	Beleefd	hoffelijk, goed gemanierd
17	Zelfdiscipline	zelfbeheersing, bestand tegen verleiding
18	Eren van ouders en ouderen	respect tonen
19	Volgzaam	plichtsgetrouw, verplichtingen nakomen
20	Plezier	bevrediging van verlangens
21	Van het leven genieten	genieten van eten, seks, vrije tijd, etc.
22	Mijzelf dingen gunnen	plezierige dingen doen
23	Sociale macht	controle over anderen, dominant
24	Rijkdom	materiële bezittingen, geld
25	Sociale erkenning	respect en erkenning van anderen
26	Autoriteit	het recht te leiden of te bevelen
27	Mijn imago bewaken	mijn 'gezicht' beschermen
28	Sociale normen bewaren	geen gezicht verliezen
29	Mij thuis voelen	voelen dat anderen om mij geven

Deze drijfveren passen het beste bij mij:

30	Sociale orde	stabiliteit van de samenleving
31	Nationale veiligheid	mijn land tegen vijanden beschermen
32	Gunsten terugbetalen	voorkomen van in het krijt staan
33	Familie veiligheid	veiligheid voor mijn geliefden
34	Gezondheid	niet fysiek of mentaal ziek zijn
35	Schoon	hygiënisch, opgeruimd
36	Vrijheid	vrijheid van daad en gedachte
37	Creativiteit	uniciteit, verbeeldingskracht
38	Privacy	het recht op een privésfeer
39	Onafhankelijkheid	zelfvoorzienend, zelfvertrouwen
40	Eigen doelen kiezen	eigen doelen kiezen
41	Nieuwsgierigheid	geïnteresseerd in alles, explorerend
42	Een opwindend leven	stimulerende ervaringen
43	Risico	avontuur opzoeken
44	Respect voor traditie	bewaren van eeuwenoude gebruiken
45	Gematigdheid	vermijden van extreme gevoelens en daden
46	Nederigheid	bescheiden. mijzelf wegcijferend
47	Mijn plaats weten in het leven	onderwerpen aan de omstandigheden
48	Godvruchtigheid	religieus geloof aanhangen
49	Gelijkheid	gelijke kansen voor iedereen
50	Innerlijke harmonie	vrede hebben met mijzelf
51	Wereldvrede	vrij van oorlog en conflict
52	Eenheid met de natuur	een zijn met de natuur
53	Wijsheid	een volwassen begrip van het leven
54	Een wereld van schoonheid	schoonheid van de natuur en de kunst
55	Sociale rechtvaardigheid	onrechtvaardigheid bestrijden, opkomen voor de zwakkeren
56	Vrijdenken	tolerantie voor verschillende ideeën
57	Het milieu beschermen	de natuur in stand houden
58	Een gevarieerd leven	vol uitdaging en verandering

De 16 basis behoeftes

Wat maakt een persoon gelukkig? Wat maakt een ander gelukkig? Wat maakt mij gelukkig? Professor Steven Reiss zocht naar antwoorden op deze vragen in het kader van motivatie. In zijn onderzoeken naar persoonlijke verlangens, waarin 6000 mensen waren betrokken, definieerde hij 16 verschillende 'basisbehoeftes' van een mens. Basisbehoeftes die mensen drijven om gemotiveerd te zijn en blijven. Ze zijn heel herkenbaar en helpen je met de communicatie met jezelf maar ook met anderen.

- | | | |
|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Acceptatie | - de noodzaak van goedkeuring door de groep |
| 2 | Nieuwsgierigheid | - de behoefte om na te denken |
| 3 | Eten | - de noodzaak van voeding |
| 4 | Eer | - de noodzaak om trouw te zijn aan de traditionele waarden van de eigen groep |
| 5 | Familie | - de noodzaak om kinderen op te voeden |
| 6 | Idealisme | - de noodzaak van sociale rechtvaardigheid |
| 7 | Onafhankelijkheid | - de behoefte aan individualiteit en vrijheid |
| 8 | Orde | - de behoefte aan georganiseerde, stabiele, voorspelbare omgevingen |
| 9 | Fysieke activiteit | - de noodzaak van beweging |
| 10 | Macht | - de noodzaak om je wil aan anderen op te leggen |
| 11 | Romantiek | - de behoefte aan seks en affectiviteit |
| 12 | Voorraad | - de noodzaak van het verzamelen van eten en spullen |
| 13 | Sociaal contact | - de behoefte aan contact met vrienden en gelijkgestemden |
| 14 | Status | - de noodzaak van sociale status, belangrijk te zijn |
| 15 | Rust | - de noodzaak om je veilig te voelen |
| 16 | Wraak | - de noodzaak om iemand terug te pakken |



De Israëlische psychooog Shalom Schwartz ontwikkelde in de jaren negentig zijn theorie van 'basic human values' ofwel drijfveren. Hij noemt ze motiverende doelen die dienen als leidende principes in iemands leven.

De tien waardentypen van Shalom Swartz zijn:

- 1 Macht: de waarde van macht in het leven, controle over mensen of middelen
- 2 Prestatie: de waarde om dingen te bereiken en persoonlijk succes te boeken
- 3 Hedonisme: de waarde om te genieten in het leven en plezier te hebben
- 4 Prikkel: de waarde van een spannend en uitdagend leven
- 5 Zelfbepaling: de waarde om zelf je richting te bepalen, nieuwsgierigheid, zelfrespect
- 6 Universalisme: de waarde van wijsheid en openheid
- 7 Altruïsme: de waarde om anderen te helpen
- 8 Traditie: de waarde om te hechten aan traditie
- 9 Conformiteit: de waarde om te hechten aan conformiteit, te voldoen aan sociale verwachtingen
- 10 Veiligheid: de waarde voor veiligheid in je leven

De waardentypen zijn onder te verdelen in vier categorieën:

Openstaan voor verandering (6, 4 en 5)

Boven jezelf uitstijgen (6 en 7)

Behoudend zijn (9, 8 en 10)

Jezelf verbeteren (3, 2 en 1)

Wat kun je doen om positiever te denken

- Stop met vergelijken
- Geluk is blij zijn met andermans succes
- Probeer de problemen die jou aanzetten tot piekeren op te lossen
- Mijd situaties die tot piekeren leiden
- Vier kleine successen:

Bij stress heb je vaak enkel oog voor negatieve gebeurtenissen of signalen en vergeet je blij te zijn om kleine succesjes. Sta stil bij de dingen die je wel bereikt hebt en vier je successen. Hierdoor leer je om positiever te worden waardoor je zowel mentaal als lichamelijk positiviteit gaat voelen met veel positieve effecten.

De effecten van positief denken

- Positief denken vergroot het leerproces
- Het vergroot je mogelijkheden
- Je wordt vindingrijker
- Je ontwikkelt vaardigheden

Hoe je dus denkt heeft invloed op je gezondheid. Als je hoofd vol zit met sombere en negatieve gedachten kan dit zorgen voor lichamelijke klachten. Omgekeerd geldt hetzelfde. Heb je een positieve kijk op het leven? Zie je de zonnige kant in allerlei gebeurtenissen? Dan zorgt je relativiseringsvermogen ervoor dat het je niet achtervolgt. Hierdoor ben je uiteindelijk lichamelijk, geestelijk en emotioneel beter in balans. Dit heeft z'n weerslag op je gezondheid.

Regie over jouw leven

Je wilt de regie hebben in keuzes die belangrijk zijn voor jou, zowel in je persoonlijke als maatschappelijke leven. Bijvoorbeeld studie, loopbaan, wonen, maatschappelijke inzet, sociale contacten en vrije tijd. Natuurlijk heb je niet alles zelf in de hand; in de maatschappij bestaan nu eenmaal zaken als toelatingsexamen, assessments en selectiecriteria en dat is ook normaal. Het is belangrijk dat je eerlijke kansen krijgt en niet wordt uitgesloten op basis van perceptie en/of interpretatie. Hoe meer je de regie neemt over je eigen leven, hoe meer mogelijkheden je zult ontdekken tot zelfbepaling. Geloven in je eigen capaciteiten, je sterke kanten vergroten, je omringen met mensen die je stimuleren. Zo krijg je een zinvol leven, gebaseerd op jouw persoonlijke waarden.

Proactief denken

In je omgeving gebeuren dagelijks allerlei dingen die op jou invloed kunnen hebben. Mensen in je omgeving kunnen zich bijvoorbeeld negatief over je uitlaten! Jij bepaalt uiteindelijk je eigen reactie op deze gebeurtenissen. Een mooie uitspraak over dit onderwerp is 'Niemand kan je kwetsen zonder jouw instemming'.

Zo zijn er problemen waar je direct invloed op uit kunt oefenen. Door direct te handelen kun je deze problemen oplossen.

Maar zo zijn er ook problemen waar je indirect invloed op uit kunt oefenen. Iemand in je omgeving vertoont irritant gedrag. Je kunt de persoon erop aanspreken of ervoor kiezen je er niet aan te storen. Ook zijn er problemen waar je geen invloed op uit kunt oefenen, zoals het weer, een staking etc. Door hier emotioneel en mentaal afstand van te nemen zul je minder last ondervinden wanneer het weer slecht is terwijl je wilde gaan fietsen.

Wanneer je van buiten naar binnen denkt, ben je snel geneigd om de schuld bij een ander neer te leggen. Er gebeurt bijvoorbeeld iets in je omgeving waarop je met de volgende reacties komt: zij komen hun afspraken niet na, zij werken niet mee, doordat zij hebben afgezegd kan ik niet weg en ga maar door.

Je denkt uiteindelijk dat je het slachtoffer bent. We noemen dit 'reactief gedrag'

Je kunt beter van binnen naar buiten denken. Bij veranderingen in je gedrag begin je altijd bij jezelf, kijk wat je zelf kunt veranderen vanuit je principes (eerlijkheid, rechtvaardigheid, geduld, eenvoud, ijver etc). Denk aan je kernwaarden.

Je zult zien wanneer je eerst naar je eigen gedrag kijkt en dit aanpast, dat je steeds meer invloed krijgt op je omgeving. Hiermee geef je het voorbeeld en zullen anderen je volgen. Zet gewoon soms even een andere bril op, dan ziet de wereld er heel anders uit. Je bent verantwoordelijk voor je eigen leven en je kunt gevoelens ondergeschikt maken aan je waarden. Wanneer je schuldgevoelens of jaloezie voelt opkomen, ga bewust naar de situatie kijken vanuit je waarden (eerlijkheid, oprechtheid, doorzettingsvermogen, etc). We noemen dit 'proactief gedrag', jij bent de regisseur van je eigen leven.

**Gelukkig maar
dat je altijd
een keuze hebt.**

Timemanagement

Iemand die heel goed in Timemanagement is, besteedt de meeste tijd aan activiteiten in kwadrant 2. Om dit te bereiken heb je wel oefening nodig, maar door met niet-urgente maar wel belangrijke dingen bezig te zijn heb je minder stress en krijg je een betere kwaliteit doordat je de activiteit niet met spoed hoeft te verrichten maar je er de tijd voor kunt nemen. Zorg er daarom voor dat je zoveel mogelijk activiteiten verschuift van kwadrant 1 naar kwadrant 2. Probeer zo min mogelijk tijd te besteden aan kwadrant 4 en vermijd (voorkom) activiteiten in kwadrant 3.

	URGENT	NIET URGENT
BELANGRIJK	Kwadrant 1: Verplichtingen, deadlines halen, noodsituaties oplossen, conflicten oplossen, plotselinge kansen grijpen	Kwadrant 2: Werken aan kwaliteit en controle, werken aan je relaties, langetermijnoplossingen realiseren, werken aan persoonlijke ontwikkeling, werken aan je gezondheid
NIET BELANGRIJK	Kwadrant 3: Afleidingen, onderbrekingen, afleidingen zoals Whatsapp, telefoontjes en e-mails, problemen oplossen van anderen	Kwadrant 4: Tijdsverspilling, soapserie kijken, chatten, social media, nieuwssites volgen met zinloze informatie, gamen, geestdodende activiteiten

Vul als oefening hier je eigen quadranten in.

	URGENT	NIET URGENT
BELANGRIJK		
NIET BELANGRIJK		

Sociale omgeving



Sociale omgeving



Je hebt elkaar nodig. Het is dan ook van belang voldoende mensen in je omgeving te hebben die er voor je zijn in plezierige en moeilijke tijden. Heb jij deze mensen in je omgeving?

Om stress tegen te gaan is het belangrijk dat je mensen om je heen hebt met wie je situaties of gebeurtenissen kunt delen. Besteed tijd en energie aan het opbouwen en bijhouden van relaties. Geef aandacht aan elkaar.

Als je Greenhabit doet dan is het belangrijk dat je gestimuleerd en gesteund wordt. Met Greenhabit leer je ook nieuwe mensen kennen die bijvoorbeeld ook Greenhabit doen.

Train je sociale vaardigheden

Alles draait dus om de relatie met mensen. Of het nu op je werk is, op straat of in je directe omgeving. Je leven wordt hier een stuk mooier en intenser door. Op mensen om je heen kun je rekenen als je het moeilijk hebt, je kunt er mee lachen, mee brainstormen, je problemen bespreken, noem maar op.

- wees eerlijk, zo hoef je niks te onthouden en bouw je vertrouwen op
- vertel persoonlijke dingen en wees niet bang om gekwetst te worden
- wees aardig voor de ander, en geef je kennis, kunde en ervaringen weg als de ander dit nodig heeft
- luister oprecht en meer dan dat je praat

Investeer in relaties en train je sociale vaardigheden, je verrijkt hiermee je leven.

Connecties maken

Streef ernaar om meer in connectie te komen en staan met alles en iedereen om je heen. Sluit jezelf niet af in een wereld met alleen jouw verlangens of dingen die jou verrijken. Dat tijdelijke verlangen is een tijdelijk geluk, net als tijdelijke spullen. Maak herinneringen, deel je kennis, verrijk andermans leven, wees liefdevol, onbaatzuchtig en betekenisvol en zorg dat je een zinvol bestaan hebt. Het leven heeft zoveel meer te bieden dan alleen maar spullen. Het leven zelf is het ware geluk, gedeelde vreugde is dubbele vreugde!

Sociale voornemens en je gezondheid

Wist je dat sociale interactie onze gezondheid positief beïnvloedt? Hoogleraar sociologie Beate Volker zegt hierover: 'Drie jaar geen sociaal contact is ongezonder dan drie jaar slecht eten'. Sociale contacten zijn echt heel belangrijk voor je gezondheid alleen weten de meeste mensen dit niet. De bevinding dat mensen zich niet bewust zijn van de waarde van sociale contacten voor hun gezondheid is een gevolg van de vergevorderde individualisering. We praten eerder over 'meer tijd voor mezelf' dan dat we praten over 'meer contact met mensen'.



Welke impact heeft het?

- het draagt bij aan een betere bloeddruk en afweersysteem.

Het is belangrijk om verbondenheid te hebben met anderen. Het gaat psychisch snel slechter wanneer je dit niet ervaart.

- gerichte aandacht zorgt voor sociale en emotionele ontwikkeling.

Recepten



Bananenbrood

Met walnoten en frambozen



Banaantjes over? Maak dit lekkere bananenbrood op basis van volkorenmeel. Heerlijk met frambozen en walnoten. Vries in zodat je elke dag een plakje kunt nemen als tussendoortje!

Ingrediënten

- 115 gram frambozen
- 120 gram ahornsiroop
- 200 gram volkoren (spelt)meel
- 190 gram sojamelk ongezoet
- 35 gram walnoten
- 2 rijpe bananen
- 1 theelepel kaneel
- 1 eetlepel bakpoeder
- 1 eetlepel baksoda
- 1,5 theelepel vanille aroma

Voedingswaarden

- Kcal: 131
- Koolhydraten: 22 gram
- Vet: 3 gram
- Verzadigd vet: 0 gram
- Eiwitten: 3 gram
- Vezels: 3 gram
- Zout: 0,01 gram

Verwarm de oven voor op 175 graden celsius en laat de frambozen even 15 minuutjes ontdooien. Hak de walnoten in kleine stukjes of breek het in stukjes met je handen. Pak een grote kom en voeg hieraan het meel, walnoten, bakpoeder baksoda en kaneel toe. Prak de 2 bananen tot moes op een bord met een vork. Voeg vervolgens het moes toe aan de grote kom. Voeg ook de ahornsiroop, vanille aroma en sojamelk toe. Meng het goed door elkaar. Schep als laatste de frambozen door het mengsel. Doe het geheel in de cakevorm en bak af in 40-50 minuten.

Snijd in 12 plakken. Je kunt de plakjes invriezen.

Brownies

Fudgy no bake brownies



Deze no bake brownies zijn super makkelijk om te maken en zo smaakvol. De brownies moeten wel even harder worden in de koelkast. Uit eigen ervaring kan ik je inmiddels vertellen dat je het koelkast gedeelte ook over kunt slaan.. Maar uit de koelkast zijn ze het allerlekkerst! Gezoet met dadels.

Ingrediënten

- 100 gram walnoten
- 200 gram dadels zonder pit
- 75 gram amandelboter
- 60 gram cacao poeder
- 35 gram pecannoten (of walnoten)

Voedingswaarden

- 188 kcal
- 12 gram vet
- 2 gram verzadigd vet
- 4 gram eiwitten
- 14 gram koolhydraten
- 4 gram vezels
- 0,07 gram zout

Doe de dadels met de walnoten in de keukenmachine. Hak het goed fijn. Doe dan de amandelboter erbij en mix het weer even goed. Voeg dan de cacao poeder erbij en mix het weer goed. Als de substantie nog wat te droog is voeg dan een theelepel water bij per keer. Je moet het goed kunnen aandrukken in de cakevorm zonder dat het van droogheid 'breekt'. Doe het bakpapier in de vorm. Doe het mengsel vervolgens in de vorm, druk goed aan. Hak de pecannoten. Druk de pecannoten in het brownie mengsel in de bakvorm ter garnering.

Zet minstens een uur in de koelkast. Snijd het vervolgens in stukken en klaar!

Pannenkoekjes

Havermoutpannenkoekjes met mango en kokosrasp



Het lijnzaad is o.a. rijk aan alfa-linoleenzuur, een omega-3-vetzuur. Dat is belangrijk voor je hart en bloedvaten. Ook helpt lijnzaad bij een verhoogd cholesterol. Daarnaast kan lijnzaad enorm helpen bij de stoelgang. Het zaadje is zeer rijk aan vezels die zich in de darm volzuigen met vocht. Hierdoor wordt de darmpassage gestimuleerd.

Ingrediënten

- 120 gram havermout
- 1 eetlepel lijnzaad
- 3 eetlepel warm water
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel kokosrasp
- 1 theelepel kaneel (of naar smaak)
- snufje zout
- 200 milliliter sojamelk
- 1 rijpe banaan
- 100 g mango (of ander fruit)
- 0,5 eetlepel olie

Voedingswaarden

- Kcal: 131
- Koolhydraten: 22 gram
- Vet: 3 gram
- Verzadigd vet: 0 gram
- Eiwitten: 3 gram
- Vezels: 3 gram
- Zout: 0,01 gram

Meng de lijnzaad met het warme water en zet het even apart. Snijd de mango in blokjes. Prak de banaan tot moes met een vork. Vul de blender met de havermout, bakpoeder, kaneel, zout, sojamelk en de geprakte banaan. Voeg als laatste het lijnzaad mengsel toe. Blend het in de blender of keukenmachine tot een glad beslag.

Zet een koekenpan op middelhoog vuur en verhit een beetje olie. Als de pan goed heet is kun je het vuur lager zetten. Giet een één zesde van het beslag in de pan, probeer een rondje te maken van ongeveer 10-12 cm.

Als de bovenkant van het pannenkoekje droog is kun je het proberen om te draaien. Herhaal voor de rest van het beslag. En je pannenkoekjes zijn klaar!

Havermoutkoeken

Chewy havermoutkoeken



De 'gezonde' tussendoortjes kunnen blijven liggen in de supermarkt. Je maakt ze gewoon lekker zelf. Je kunt volop variëren met deze koeken. Voeg nootjes toe, krenten, kokos, noem maar op. Zo smaakt het elke keer weer anders! Even een side note: ze zijn chewy. Je moet er dus wel goed op kauwen, en daar moet je van houden!

Ingrediënten

- 1 rijpe banaan of 60 gram ongezoete appelmoes
- 80 gram havermout
- 1 eetlepel cacao nibs
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- 1 theelepel kaneel

Voedingswaarden

- kcal: 120
- 2 gram vet
- 1 gram verzadigd vet
- 4 gram eiwitten
- 19 gram koolhydraten
- 3 gram vezels
- 0 gram zout

Verwarm de oven voor op 200 gradencelsius.

Prak de banaan fijn en meng deze met lijnzaad, cacao nibs, havermout en kaneel.

Bekleed een bakplaat met bakpapier, vorm 4 balletjes en druk deze op de bakplaat plat.

Tot ze de vorm hebben die je wilt.

Bak de koekjes 15 minuten in de oven totdat ze goudbruin zijn. Laat ze eventjes afkoelen zodat ze krokanter worden.

Smoothie bowl

Met yoghurt, ananas, bramen, pitahaya en granen vlokken



Het vruchtvlees van de pitahaya smaakt als een verse mix van watermeloen en kiwi en is lichtzoet en caloriearm. In combinatie met ananas en bramen is het een heerlijk fris zoet ontbijtje. Natuurlijk kun je deze smoothie bowl ook maken met een ander soort fruit, bijvoorbeeld met kiwi's of appel.

Ingrediënten

- 1 pitahaya (ook wel drakenfruit genoemd)
- 40 gram sojayoghurt of magere yoghurt
- 45 gram ananas (vriezer)
- 45 gram bramen (vriezer)
- 30 gram viergranenvlokken of havervlokken

Voedingswaarden

- Kcal: 330
- Koolhydraten: 67 gram
- Vet: 3 gram
- Verzadigd vet: 1 gram
- Eiwitten: 6 gram
- vezels: 7 gram
- Zout: 0,11 gram

Snijd de pitahaya in de lengte door de midden. Pel de schil eraf. Snijd een aantal blokjes voor de garnering (zie foto).

Doe de rest van de pitahaya met de ananas en de bramen in de blender, zet de blender aan. Voeg als laatste de yoghurt toe.

Doe het fruit-yoghurt mengsel uit de blender in een kommetje. Garneer met de blokjes pitahaya en maak af met de 4 granen vlokken. En je smoothie bowl is klaar!

Pitten en zadenmix

Koolhydraatarm



Super makkelijk te bereiden, dit ontbijtje smaakt heerlijk! Ook handig om mee te nemen. En dat koolhydraatarm! Eet vaker yoghurt in plaats van brood.

Ingrediënten

- 100 gram zonnebloempitten
- 100 gram pompoenpitten
- 50 gram lijnzaad
- 50 gram sesamzaad
- 2 eetlepels honing/agavesiroop
- 2 theelepels kaneel

Voedingswaarden

- Kcal: 134
- Koolhydraten: 4 gram
- Vet: 11 gram
- Verzadigd vet: 3 gram
- Eiwitten: 4 gram
- vezels: 2 gram
- Zout: 0,02 gram

Verwarm de oven voor op 160 graden celsius. Neem een steelpan en smelt hier de kokosolie samen met de honing of agavesiroop in. Haal van het vuur. Strooi de theelepels kaneelpoeder erin en roer goed door. Voeg dan alle pitten en zaden toe.

Pak de bakplaat, bekleed met bakpapier en verspreid de mix erover. Bak voor ongeveer 10 tot 15 minuten in de oven. Houd het goed in de gaten zodat het niet verbrandt. Laat het op de plaat buiten de oven afkoelen. Bewaar in een afgesloten pot.

Heerlijk door de (Griekse) yoghurt of kwark met wat fruit! De voedingswaarden zijn per portie pittenmix van 20 g (dus zonder yoghurt, fruit etc.). Het recept is voor 16 porties.

Roze granola

Met frambozen



Dit ziet er niet alleen mooi uit, het smaakt ook heerlijk! Pink! Een makkelijk recept, en niet te vergeten gezond.

Dit recept is voldoende voor 10 porties. Bewaar in een afgesloten pot voor 10 dagen een lekker ontbijt.

Ingrediënten

- 190 gram havervlokken
- 70 gram boekweit
- 15 gram lijnzaad
- 15 gram pompoenpitten
- 15 zonnebloempitten
- 15 gram hazelnoten
- 1,5 eetlepel kokosolie
- 3 eetlepels agavesiroop of honing
- 250 gram bevroren frambozen

Voedingswaarden

- Kcal: 178
- Koolhydraten: 23 gram
- Vet: 7 gram
- Verzadigd vet: 2 gram
- Eiwitten: 5 gram
- Vezels: 3 gram
- Zout: 0,01 gram

Laat de frambozen ontdooien op een bord. Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid een bakplaat voor met een vel bakpapier. Meng alles in een grote kom, behalve de honing/agavesiroop, frambozen en kokosolie. Maak de kokosolie vloeibaar in een pannetje(niet koken). Houd wat frambozen apart voor garnering. Maak de rest van de frambozen in de blender tot sap. Duw het sap door een zeef met pollepel of lepel, zodat de zaadjes achter blijven. Meng de gesmolten kokosolie en agavesiroop/honing met de andere ingrediënten en frambozensap in de kom. Even goed doorroeren. Stort uit over de bakplaat en bak ongeveer 20 minuten in de oven. Schep om de paar minuten even om en houd goed in de gaten zodat het niet verbrandt. Half uur afkoelen en klaar! Bewaar in een afgesloten pot.

Granola

Home Made Granola



Deze zelfgemaakte granola is een succesnummer bij ons thuis. Eens in de zoveel tijd maak ik een grote pot zodat we weer even vooruit kunnen. Het huis ruikt dan twee dagen heerlijk naar vanille! Dit recept is genoeg voor ongeveer 11 porties. Combineer met wat fruit en (soja)yoghurt voor een voedzaam ontbijt.

Ingrediënten

- 120 gram havervlokken
- 80 gram boekweit
- 25 gram walnoten
- 25 gram pompoenpitten
- 25 gram zonnebloempitten
- 25 gram sesamzaad
- 25 gram amandelen
- 15 gram lijnzaad
- 2 eetlepels honing of agavesiroop
- 1,5 eetlepel (kokos)olie
- 2 theelepels vanille aroma/extract

Voedingswaarden

- Kcal: 173 kcal
- Koolhydraten: 16 gram
- Vet: 10 gram
- Verzadigd vet: 2 gram
- Eiwitten: 5 gram
- vezels: 2 gram
- Zout: 0,01 gram
- vezels: 2 gram
- Zout: 0,02 gram

Verwarm de oven voor op 175 graden. Maak in een pannetje de olie warm (niet laten koken!) en los hier de honing en de vanille aroma in op. Roer goed. Haal dan van het vuur. Hak de walnoten grof, of breek ze even met je handen. Doe vervolgens alle noten, zaden en pitten in een grote schaal. Roer nog even goed en giet dan de inhoud van het pannetje in de schaal met de noten, zaden en pitten. Schep het mengsel goed om. Leg bakpapier op een bakplaat en verdeel het mengsel er over. Bak 12-15 minuten in de oven. Schep om de 3 á 4 minuten even om. Houd goed in de gaten dat het niet verbrandt, dat zou natuurlijk zonde zijn! En klaar is je Granola! Laat afkoelen en bewaar in een afsluitbare pot. Het is zeker een paar weken houdbaar.

Yoghurt gezond

Met viergranen vlokken, pecannoten en vijgen



Dit lekkere ontbijtje maakte ik met de viergranen vlokken van het merk Smaakt met daarin rogge, tarwe, haver en gerst. Je kunt dit vinden in het bio-schap in de supermarkt. Kan ook met havervlokken of muesli. Door het roosteren in de oven krijgen de vijgen een nóg zoetere smaak. De geroosterde pecannoten maken dit ontbijtje heerlijk krokant!

Ingrediënten

- 1 grote rijpe vijg
- 150 gram (soja)yoghurt
- 30 gram viergranen vlokken (bv. van merk Smaakt)
- 0,5 eetlepel agavesiroop/honing
- 15 gram pecannoten
- Kaneel

Voedingswaarden

- Kcal: 354
- Koolhydraten: 40 gram
- Vet: 15 gram
- Verzadigd vet: 2 gram
- Eiwitten: 12 gram
- Vezels: 6 gram
- Zout: 0,38 gram

Verwarm de oven voor op 175 graden celsius. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Strooi de pecannoten hierover uit. Rooster deze vervolgens 5 minuten in de oven. Snijd vervolgens de vijg in 8 partjes. Haal de peccannoten na de 5 minuten uit de oven. En laat even afkoelen. Leg de vijgen op dezelfde bakplaat en bak 10 minuutjes in de oven. Laat ook even de vijgen wat afkoelen. Vul dan het glas met de helft van de yoghurt. Strooi dan de helft van de vlokken, vijgen en peccannoten erop. Doe daar een beetje kaneel en agavesiroop/honing eroverheen. Dan weer een laagje yoghurt. En het restant van de vlokken, vijgen en peccannoten. Maak weer af met wat kaneel en agavesiroop/honing. En je gerecht is klaar!

Pompoensoep

Met rode ui



Deze zelfgemaakte granola is een succesnummer bij ons thuis. Eens in de zoveel tijd maak ik een grote pot zodat we weer even vooruit kunnen. Het huis ruikt dan twee dagen heerlijk naar vanille! Dit recept is genoeg voor ongeveer 11 porties. Combineer met wat fruit en (soja)yoghurt voor een voedzaam ontbijt.

Ingrediënten

- 1,3 kilogram pompoen
- 2 liter water
- 2 blokjes groentebouillon (bv. Maggi minder zout)
- 4 kleine rode uien
- 2 theelepel Komijnpoeder
- 1 eetlepel olijfolie

Voedingswaarden

- Kcal: 53
- Koolhydraten: 5 gram
- Vet: 2 gram
- Verzadigd vet: 0 gram
- Eiwitten: 2 gram
- Vezels: 2 gram

Zet 2 liter water op het vuur in een hoge pan. Los hier de 2 bouillonblokjes in op. Snijd de pompoen door de helft en schep de zaadjes eruit met een lepel. Die kun je weggooien. Snijd de pompoen in blokjes. Het is niet nodig om de pompoen te schillen. Snijd de 4 uien grof.

Bak de pompoenblokjes en de ui even aan in de pan. Ik doe dit in twee delen omdat het anders niet past. Kruid het met 2 theelepels komijnpoeder. Dit voeg je toe aan de pan met bouillon en laat het 30 minuten koken. Pureer het geheel met een staafmixer of in de keukenmachine. Breng op smaak met wat peper en eventueel chilipeper (let op is pittig). En dan is de pompoensoep klaar!

Prei-tuinerwtensoep

Met basilicum



Deze soep is snel klaar, vult goed en is goed op smaak. En natuurlijk super gezond! Maak het jezelf nog makkelijker en koop gesneden prei. Vries per portie in om zo nu en dan nog eens te genieten.

Ingrediënten

- 2 el olijfolie
- 400 g prei (kan je gesneden kopen)
- 1 liter water
- 2 groentebouillontabletten minder zout
- 15 g verse basilicum (of uit vriezer)
- 450 g diepvries tuinerwten
- 1 snee volkorenbrood

Voedingswaarden

- Koolhydraten: 20 gram
- Vet: 6 gram
- Verzadigd vet: 1 gram
- Eiwitten: 7 gram
- Vezels: 9 gram

Snijd de prei fijn. Doe de olijfolie in een hoge pan en fruit de prei 2 minuten. Voeg het water en de twee bouillontabletten toe. Breng aan de kook. Laat 5 minuten koken. Snijd ondertussen de basilicum in reepjes. Voeg de tuinerwten toe aan de soep en laat nog 2 minuten koken. Schep de basilicum erdoor, zet het vuur uit en pureer het met een staafmixer tot een gladde soep. Wanneer de soep te dik is kun je nog wat water toevoegen. Rooster de boterham in een koekenpan en snijd deze in blokjes. Garneer de soep ermee. En je soep is klaar!

Volkoren tosti

Met pesto, 30+ kaas, tomaat en spinazie



Een simpel gerecht, maar super lekker! Een tosti maar dan met gezonde ingrediënten, maar toch zeer smaakvol. En snel bereid!
Zeker een van mijn favorieten!

Ingrediënten

- 2 volkoren boterhammen
- 30+ kaas voor 1 snee
- eetlepel pesto
- een handje spinazie
- 8 cherrytomaatjes (in stukjes gesneden)

Voedingswaarden

- Kcal: 343
- Koolhydraten: 32 gram
- Vet: 14 gram
- Verzadigd vet: 4 gram
- Eiwitten: 18 gram
- Vezels: 7 gram
- Zout: 1,6 gram

Neem twee volkoren boterhammen. Beleg de ene boterham met 30+ kaas, blaadjes spinazie (hoeveelheid naar eigen wens) en tomaatjes.

Smeer op de andere boterham een eetlepel pesto (hoeveelheid naar eigen wens).

Bak de tosti in de grillpan of in het tosti-ijzer.

En klaar is je tosti!

Zoete gembersoep

Met aardappel en wortel



De smaak van de tropische pittige gember met het zuurtje van de limoen samen met de zoete aardappel en wortel is gewoon onweerstaanbaar! Wat knapperige cashewnoten uit de oven en wat peterselie erover strooien, aanvallen maar!

Ingrediënten

- 1,5 groentebouillonblok (minder zout)
- Bakje verse peterselie (15 gram)
- 40 gram cashewnoten
- 1 limoen
- 1 stukje gember (duimgrootte)
- 800 milliliter kokosmelk
- 600 gram zoete aardappel
- 600 gram wortel
- 1,5 ui
- 10 gram Berbere Spice blend
- Olijfolie
- Peper

Voedingswaarden

- Kcal: 308
- Koolhydraten: 29 gram
- Vet: 18 gram
- Verzadigd vet: 9 gram
- Eiwitten: 5 gram
- vezels: 5 gram
- Zout: 0,3 gram

Bereidingswijze

Schil de wortels en zoete aardappel. Snijd ze vervolgens in blokjes van twee bij twee centimeter. Pel de ui en hak hem grof in stukken. Schil de gember en snijd in kleine stukjes. Verhit 1 eetlepel olie in een hoge kookpan. Bak de ui en de gember één á twee minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper. Voeg dan de wortel, zoete aardappel, 7 gram Berbere Spice blend, kokosmelk, bouillonblokjes en 350 ml water toe. Als het geheel niet goed onder het vocht staat voeg dan wat meer water toe. Laat op middelhoog vuur met een deksel ongeveer 18 minuten koken, totdat de groente gaar zijn. Wanneer je met een vork in een aardappel prikt en hij valt uit elkaar dan is het gaar.

Verwarm ondertussen de oven op 200 graden Celsius (hetelucht). Hak de peterselie fijn. Meng de rest van de berbere spice blend met twee eetlepels olie en de cashewnoten.

Halveer de limoen, pers de helft uit en snijd de andere helft in partjes.

Doe de gemarineerde cashewnoten in een ovenschaal en rooster ze zes tot acht minuten in de oven.

Breng de soep met het sap van de halve limoen op smaak. Gebruik hiervoor een citruspers of knijp de limoen uit boven een zeef. Pureer vervolgens de soep tot een gladde massa. Voeg eventueel meer water toe voor een dunnere soep. Breng op smaak met wat peper. Schep vervolgens in kommen en garneer met de cashewnoten en gehakte peterselie. Eventueel kun je de andere helft van de limoen in partjes snijden zodat een ieder naar wens wat sap kan toevoegen. En dan is je zoete aardappel wortel gembersoep klaar!

Yotam Ottelenghi's

Pompoen met chilyoghurt en koriandersaus



Een heerlijk bijgerecht! Ook leuk om zo te serveren! Het heeft niet alleen een gezellige uitstraling, het smaakt ook heerlijk!

Ingrediënten

- 1 flespompoe (grote)
- 1 theelepel kaneel
- 6 eetlepel traditionele olijfolie
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel versgemalen zwarte peper
- 50 gram verse koriander (extra om te garneren)
- 1 teen knoflook
- 20 gram pompoeppen
- 200 gram Griekse yoghurt
- 1,5 theelepel sriracha saus

Voedingswaarden

- Kcal: 252
- Koolhydraten: 5 gram
- Vet: 23 gram
- Verzadigd vet: 6 gram
- Eiwitten: 5 gram
- vezels: 3 gram
- Zout: 0,56 gram

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 220 °C. Schil de pompoe met een dunschiller. Snijd vervolgens de pompoe over de lengte doormidden, verwijder de pitten en snijd de vrucht in blokjes van ongeveer vier bij vier centimeter.

Doe de blokjes in een grote kom met de kaneel, de olie, de helft van de zout en royaal peper. Meng alles, zodat de pompoe met een dun laagje is bedekt. Rooster de blokjes op een bakplaat ca. 20-35 min. tot ze gaar zijn en de bovenkant begint te kleuren. Eventueel kun je met een vork erin prikken om te kijken of ze gaar zijn. Als ze uit elkaar vallen zoals een gare aardappel dan zijn ze klaar. Haal ze dan uit de oven en laat ze afkoelen.

Doe voor de kruidensaus de koriander, knoflook, de olie en een snuf zout in de blender, pureer alles tot een pasta en zet opzij. Schakel de oventemperatuur terug naar 180 °C. Strooi de pompoeppen op een andere bakplaat en rooster ze ca. 6-8 min. in de oven. Het vliesje zal openbarsten en de inhoud wordt licht en krokant. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

Roer vlak voor je de pompoe gaat opdienen, de yoghurt en de kruidenpuree door elkaar. Schenk er als laatste een beetje srirachasaus bij. Leg de pompoeblokjes op een schaal, sprenkel het pikante yoghurt/kruiden/srirachasaus mengsel erover. Bestrooi met de pompoeppen met daarover eventueel de extra korianderblaadjes en dien het gerecht op!

Bloemkoolpizza

Belegde bloemkoolpizza van Magioni



Je gelooft bijna niet dat er 67 gram groente in deze pizzabodem zit. Dit is wat je wil! Een gezonde maar toch smakelijke pizza! En zo'n pizza vult behoorlijk. Mij is het nog nooit gelukt om er één in z'n geheel op te eten.

Ingrediënten

2 bloemkoolpizza's van Magioni
250 gram gezeefde tomaten
2 teentjes knoflook
1 grote rode ui (of 2 kleine)
¼ chilivlokken
0,5 theelepel paprikapoeder
0,5 eetlepel oregano
1 eetlepel basilicum
4 kastanje champignons
1 rode paprika
1/3 courgette

7 cherrytomaatjes
2 handjes rucola
100 g geraspte mozzarella

Voedingswaarden

- 605 kcal
- 15 gram vet
- 7 gram verzadigd vet
- 17 gram eiwitten
- 95 gram koolhydraten
- 11 gram vezels
- 2 gram zout

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de paprika en ui in blokjes. Maak 1 eetlepel olie warm in een hapjespan en fruit het uitje. Pers de knoflook in de pan uit en voeg de helft van de rode paprika toe. Doe dan de gezeefde tomaten en de kruiden erbij. Bak ondertussen de pizzabodem 4 minuten voor in de oven. Snijd de mozzarella in plakjes en snijd de groenten naar wens. Haal de pizza na het voorbakken uit de oven en verdeel de tomatensaus en mozzarella over de bodem. Bak deze vervolgens nog 2 minuten.

Haal de pizza uit de oven en beleg deze met de gesneden groenten. Bak het geheel in 10 minuutjes af. Houd het goed in de gaten!

Strooi er een handje rucola overheen! En je bloemkoolpizza is klaar!

Gevulde wraps

Met witte bonen, avocado en spinazie



Deze wraps kosten weinig tijd, maar ik verbaas ik me telkens over de smaak. Deze wraps zijn ook heel geschikt om mee te nemen naar school of werk. Voor het avondeten heb ik aan twee wraps echt voldoende!

Ingrediënten

- 1 theelepel olijfolie
- 400 gram witte bonen
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel witte balsamico azijn
- 1 avocado
- 2 eetlepel limoensap
- Handje verse koriander
- 0,5 theelepel knoflookpoeder
- 0,5 theelepel gerookte paprikapoeder
- 0,5 theelepel paprikapoeder mild
- snufje chilipeper of cayennepeper

- 0,5 theelepel uienpoeder
- peper
- 4 stuks No Fairytales wortel wraps
- 1 of 2 tomaten
- 3 handjes verse spinazie

Voedingswaarden

- Kcal: 650
- Koolhydraten: 61 gram
- Vet: 30 gram
- Verzadigd vet: 4 gram
- Eiwitten: 24 gram

Spoel de witte bonen af in een vergiet. Verhit olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg bonen toe en bak ze een klein beetje aan. Doe sojasaus erbij en roer totdat het verdampt is. Voeg daarna witte balsamico azijn toe en roer weer totdat het verdampt is. Haal de pan van het vuur. Stamp de bonen met een pureestamper plat. Snijd de avocado en schep het vruchtvlees in een grote schaal. Stamp ook de avocado totdat er geen grote stukken meer inzitten. Voeg de bonen, limoensap, koriander, knoflookpoeder, paprikapoeder, uienpoeder en een snuf cayenne of chilipeper (erg pittig!) toe. Roer goed en voeg peper naar smaak toe. Smeer een wrap in met het avocado-bonenmengsel. Voeg wat spinazie toe en wat dingesneden tomaat. Rol de wrap op, en klaar!

Couscous

Met spitskool, mangochutney en falafel



Dit heerlijke vegetarische gerecht, zit vol goede voedingsstoffen en vezels. Makkelijk te bereiden en goed als variatie op gangbare gerechten! Vervang vaker vlees voor iets anders.

Ingrediënten

- 125 gram couscous
- 3 eetlepel olijfolie
- 1 rode ui
- 10 gram verse koriander
- 2 theelepel gemalen komijn
- 300 gram gesneden spitskool
- 120 gram falafelballetjes
- 70 gram mangochutney
- peper

Voedingswaarden

- Kcal: 680
- Koolhydraten: 92 gram
- Vet: 23 gram
- Verzadigd vet: 3 gram
- Eiwitten: 20 gram
- Vezels: 12 gram
- Zout: 2 gram

Bereid de couscous zoals dat staat aangegeven op de verpakking.

Snijd de ui grof. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een hapjespan en fruit de ui 1 minuutje. Schep de komijn erdoorheen. Voeg vervolgens de spitskool toe en bak in 4 minuten knapperig en gaar. Verhit in een andere pan de rest van de olijfolie en bak de falafel in een paar minuutjes goudbruin.

Neem een vork en roer de couscous los. Schep de couscous door de spitskool heen. Breng op smaak met de chutney en peper. Schep met de balletjes op de borden en garneer met de blaadjes koriander. En je gerecht is klaar!

Tempé-burgertjes

Met witte bonen, avocado en spinazie



Deze burgertjes zijn heerlijk bij de Hollandse pot of bij een Aziatisch gerecht. In plaats van de Za'atar kruidenmix kun je natuurlijk je eigen kruiden mix bedenken en gebruiken. Voedingswaarden zijn aangegeven per twee burgers.

Ingrediënten

- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 1 Spaanse peper
- gember (ter grote van een duim)
- 1 eetlepel pindakaas (100% pinda's)
- 0,5 eetlepel limoensap
- 1 eetlepel Za'atar kruidenmix
- 150 gramr tempé
- evt. volkorenmeel
- 2 eetlepel vloeibare margarine

Voedingswaarden

- Kcal: 175
- Koolhydraten: 5 gram
- Vet: 13 gram
- Verzadigd vet: 2 gram
- Eiwitten: 8 gram
- Vezels: 4 gram
- Zout: 0,01 gram
- Zout: 2,4 gram
- Vezels: 7 gram
- Zout: 1,6 gram

Pel de sjalot en de knoflook. Snijd de peper door de helft en verwijder de pitjes.

Schil het stukje gember. Neem de kan van de keukenmachine en doe daar de sjalot, knoflook, peper, gember, een eetlepel pindakaas en een halve eetlepel limoensap in. Voeg een eetlepel za'atar kruidenmix toe.

Blend het met de keukenmachine tot een grove mix. Breek dan de tempé in stukken en voeg deze toe. Blend het geheel nogmaals. Wanneer de mix te nat is, voeg dan wat volkorenmeel toe. Wanneer de mix te droog is voeg dan een beetje water toe.

Vorm er 6 schijven van. Bak de tempé-burgers in hete margarine in 6-8 minuten bruin. En je tempé-burgertjes zijn klaar!

Bloemkool uit oven

Gekruide bloemkool uit de oven



Weer eens wat anders dan bloemkool met een papje :) Heerlijk gegrilde bloemkool uit de oven op smaak gebracht met een kruidige marinade.

Ingrediënten

- 1 bloemkool
- 180 milliliter (soja) yoghurt
- 0,5 eetlepel citroensap
- 1 theelepel chili poeder
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1 eetlepel komijn
- 1 eetlepel knoflookpoeder
- 1 eetlepel kurkuma
- snufje zout
- gemalen peper

Voedingswaarden

- Kcal: 154
- Koolhydraten: 14 gram
- Vet: 4 gram
- Verzadigd vet: 0 gram
- Eiwitten: 11 gram
- Vezels: 9 gram
- Zout: 0,31 gram

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Meng in een grote kom alle ingrediënten. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Doe de roosjes in de kom met de marinade. Leg een bord op de kom en schud het geheel zodat de marinade goed wordt verspreid.

Leg bakpapier op de bakplaat en stort de gemarineerde bloemkool erover uit. Als er nog plekjes zijn die nog niet goed geraakt zijn door de marinade kun je je vinger of een kwastje gebruiken om het alsnog in te smeren.

Bak het voor 30-40 minuten in de oven. Je merkt vanzelf als de bloemkool gaar is, de bovenkant is dan wat donkerder gekleurd. Prik even met een vork om te checken. En je gekruide bloemkool is klaar!

Kerriesausje

Simpel kerriesausje voor over je groenten



Als ik groenten eet, mis ik vaak nog en smaak die het wat opfleurt. Dit kerriesausje is lekker en gezond. En niet geheel onbelangrijk... makkelijk te maken! Als je het wat pittiger wilt kun je ook een klein beetje 'hot kerrie' gebruiken. Gezond eten kan zo lekker en eenvoudig zijn!

Ingrediënten

- 0,5 eetlepel kerrie
- 3 eetlepels (soja)yoghurt
- 1 eetlepel mayonaise (bv. Mayolijn van Remia)
- 1 eetlepel citroensap

Voedingswaarden

- Kcal: 63
- Koolhydraten: 2 gram
- Vet: 6 gram
- Verzadigd vet: 1 gram
- Eiwitten: 3 gram
- Vezels: 1 gram
- Zout: 0,1 gram

Meng alle ingrediënten in een bakje (de kerrie, yoghurt, mayonaise en citroensap). Proef even of je het ermee eens bent en maak het op eigen wens door te spelen met de hoeveelheden. En klaar is je kerriesausje!

Je kunt de saus ook eventueel wat dunner maken met wat water, zodat je het kunt gebruiken als dressing voor salades!

Gevulde aubergines

Met noten, kokos en raita



Dit recept kost wat meer tijd maar o zo lekker! Maak er wat zilervliesrijst bij en je hebt een heerlijk, super gezond, goed vullend gerecht. De voedingswaarden zijn voor één aubergine plus helft van de smakelijke raita van komkommer, munt en (plantaardige) kwark.

Ingrediënten

- 2 grote aubergines of 4 kleintjes
- 35 gram geraspte kokos
- 60 gram ongezouten cashewnoten
- Verse koriander (bakje 20 gram)
- 2 tenen knoflook
- 0,5 Spaanse peper
- 3 eetlepels tomatenpuree
- 1,5 theelepel komijnzaad gemalen
- 1 theelepel kurkuma
- 1 grote rode ui
- 0,5 komkommer
- 125 gram Alpro Go On of magere kwark

- 10 gram verse munt
- Snufje zout

Voedingswaarden

- Kcal: 433
- Koolhydraten: 31 gram
- Vet: 23 gram
- Verzadigd vet: 8 gram
- Eiwitten: 20 gram
- vezels: 13 gram
- Zout: 1 gram

Bereidingswijze

Snijd de aubergine in de lengte kruislings in, maar snijd niet helemaal door. Leg ze in een grote schaal of pan met koud water en zet opzij. Zorg dat het opengesneden deel in het water ligt.

Zet een koekenpan op middelhoog vuur en rooster hierin de kokosrasp en cashewnoten. Laat eventjes afkoelen.

Pak de keukenmachine en doe het volgende erin: het noten-kokosmengsel, koriander, knoflook, rode peper, tomatenpuree, 1 theelepel gemalen komijnzaad, de kurkuma en een snufje zout. Gebruik de pulse knop om het tot een grofmengsel te hakken.

Maak de aubergines droog met keukenrol of een theedoek. Vul ze met je handen met het mengsel uit de keukenmachine.

Snipper de ui. Bak deze ui glazig in olijfolie in een grote hapjespan. Voeg dan wat water toe aan de pan, zodat er ongeveer een centimeter water in komt te staan. Leg dan de aubergines erbij. Zet nu het vuur hoog en kook een paar minuten. Draai vervolgens het vuur laag en kook nog 30 minuutjes door met de deksel op de pan.

Ondertussen kun je de raita bereiden. Rasp een halve komkommer grof. Doe de geraspte komkommer in een zeef en druk en knijp het water er zoveel mogelijk uit. Snijd de munt in fijne stukjes. Pak een bakje en voeg de Alpro Go On, uitgeknepen komkommer, munt, 0,5 tl gemalen komijnzaad en een snufje zout eraan toe. En klaar is je raita.

Bereid nog wat zilvervriesrijst. En je gevulde aubergines zijn klaar!

Mac and Cheese

Plantaardig



Een heerlijke vullende maaltijd met veel groente en smaak. Makkelijk van tevoren voor te bereiden zodat je 's-avonds het alleen nog even hoeft op te warmen in de oven.

Ingrediënten

- 1 blokje groente bouillon (minder zout)
- 480 milliliter water
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 300 gram peen of wortel
- 230 gram volkoren macaroni
- 40 gram gistvlokken
- 300 gram broccoli
- 100 gram sugarsnaps
- 1 theelepel gerookte paprika
- 2 theelepel amandelboter
- 2 theelepel citroensap
- 2 theelepel miso (kan zonder)
- 2 theelepel mosterd
- 1 theelepel kurkuma
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1, 5 volkorenboterham

Voedingswaarden

- 480 kcal
- 6 gram vet
- 1 gram verzadigd vet
- 24 gram eiwitten
- 75 gram koolhydraten
- 16 gram vezels

Bereidingswijze

Snipper de ui, snijd de wortel in plakjes. Doe twee derde van het water in een bakpan, maak warm en los het bouillonblokje hierin op. Voeg de ui, peen, geperst teentje knoflook aan deze pan toe. Kook dit 8-10 minuutjes. Totdat de wortel een beetje zacht is geworden. Snijd de broccoli in kleine roosjes. Doe het samen met de sugarsnaps in een pan en kook of stoom het 10 minuten. Zet apart wanneer het klaar is.

Verwarm de oven voor op 190 graden Celcius. Kook de macaroni zoals staat aangegeven op de verpakking. Giet af en laat staan. Rooster de boterhammen en hak zodat je kruimels krijgt, je kunt het eventueel ook door de keukenmachine laten fijnhakken.

Open de keukenmachine en voeg het mengsel met de gekookte peen, knoflook en ui toe, en de rest van het water. Voeg ook de gistvlokken, amandelboter, citroensap, mosterd, miso, gerookte paprika en kurkuma toe (eigenlijk alles behalve de normale paprikapoeder en het brood). Meng het geheel tot een wat dikker papje, ongeveer de dikte van yoghurt. Proef even en beoordeel of er nog wat kruiden bij moeten. Als het geheel onverhoopt te vloeibaar is kun je het in een pannetje gieten en wat in laten koken.

Meng het mengsel uit de keukenmachine samen met de macaroni en groente groenten in een ovenschaal. Strooi het verkrumelde brood erover en besprenkel met wat paprikapoeder. Haal het na 20 minuten uit de oven. En je Mac and Cheese is klaar!

Gezonde ontbijtjes

Quinoa ontbijtje met meloen Overnight oats met sojayoghurt



Ik was ook sceptisch maar ben aangenaam verrast. Door de vanille, kaneel en de meloen krijgt het een heerlijke zoete smaak. Natuurlijk kun je ook kiezen voor een ander soort fruit!

Ingrediënten

- 15 gram ongekookte quinoa
- 200 milliliter (soja)yoghurt
- halve theelepel vanille aroma
- halve theelepel kaneel
- 100 gram meloen (of ander fruit)
- 20 gram walnoten gehakt
- 125 gram Alpro Go On of kwark
- 10 gram verse munt
- Snufje zout

Voedingswaarden

- Kcal: 309
- Koolhydraten: 19 gram
- Vet: 19 gram
- Verzadigd vet: 2 gram
- Eiwitten: 14 gram
- vezels: 4 gram
- Zout: 0,55 gram



De dag start je goed met dit fris en fruitige ontbijtje. Je zet het de avond ervoor al klaar. 's-Ochtends pakken en eten! Als je een glaasje neemt waar je een deksel op kunt doen kun je het ook meenemen!

Ingrediënten

- 150 milliliter soja of magere yoghurt
- 30 gram havervlokken
- kaneel naar smaak
- 1 eetlepel lijnzaad
- 40 gram frambozen
- 40 gram blauwe bessen
- evt. wat vanille extract

Voedingswaarden

- 240 kcal
- 7 gram vet
- 1 gram verzadigd vet
- 12 gram eiwitten
- 28 gram koolhydraten
- 7 gram vezels
- 0,39 gram zout

Gezonde smoothies

Smoothie met kokoswater



Het kokoswater maakt deze smoothie zo lekker tropisch. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine of blender.

Ingrediënten

Ingrediënten

- 225 gram spinazie
- 480 milliliter kokoswater ongezoet
- 1 sinaasappel goed geschild
- 165 gram mango
- 1 banaan
- 4 klontjes 85 g boerenkool uit de vriezer

Voedingswaarden

- 94 kcal
- 1 gram vet
- 0 gram verzadigd vet
- 3 gram eiwit
- 17 gram koolhydraten
- 3 gram vezels

Smoothie met boerenkool



De ingrediënten schillen (indien nodig). Doe alle ingrediënten dan in een keukenmachine of blender. Als het te nog dik is, kun je wat water toevoegen.

Ingrediënten

- 1 kiwi
- 1 appel met schil
- Halve citroen
- 1 sinaasappel
- 40 gram spinazie
- 80 gram boerenkool (4 deelblokjes)
- 1 banaan
- stukje gemberwortel
- paar blaadjes munt
- 400 milliliter water

Voedingswaarden

- Kcal: 102 kcal
- Koolhydraten: 18 gram
- Vet: 1 gram
- Eiwitten: 1 gram
- Vezels: 4 gram
- Zout: 0,04 gram

'Als je iets wilt hebben dat je nooit hebt gehad,
wees dan bereid iets te doen wat je
nog nooit hebt gedaan'

Thomas Jefferson

Voedingsrichtlijnen greenhabit

- Eet gevarieerd, volgens de 80/20 regel
- Eet mager (geen) vlees en vaker vis
- Eet veel groenten, eiwitten en vetten
- Vermijd suiker en zetmeel
- Wees zuinig met zout, gebruik liever kruiden
- Drink dagelijks drie flessen water
- Eet op regelmatige tijden en niet tussendoor
- Eet zoveel mogelijk puur en onbewerkt voedsel
- Geniet van de maaltijd, neem de rust en de tijd
- Eet voornamelijk 'langzame koolhydraten'
- Als je wilt afvallen, zorg dat je niet meer dan 300 gram per week afvalt
- Eet of drink dat wat je waardeert met een acht of hoger



Bijlage 1 **Organen en weefsels voor** hormoonaanmaak

Ons lichaam heeft twee belangrijke regulerende systemen. Het zenuwstelsel regelt de sturing op korte termijn met elektrische prikkels en neurotransmitters. Het hormoonstelsel (endocriene systeem) verzorgt de bijsturing van processen op de langere termijn via chemische stofjes in de bloedbaan. Bij het vrijkomen van hormonen staat de stofwisseling centraal. Hierop is de spijsvertering, voortplanting, de groei en ontwikkeling, water- en zouthuishouding, (seksueel) gedrag en emoties (agressie, depressies) afgestemd.

Hormonen hebben zowel een aansturende als een afremmende invloed hebben op de functies van je lichaam om het evenwicht vast te houden. Het uiteindelijke doel van je lichaam is om in balans te blijven en zich aan te passen aan de omgeving. Zelfs een kleine hoeveelheid hormoon heeft al een grote invloed op de lichaamsprocessen.

Dit alles wordt geregeld door de hypothalamus die als besturingssysteem tussen het zenuwstelsel en de hypofyse (centrale hormoonklier) het lichaam vanuit de hersenen aanstuurt. De hypofyse brengt signaalstofjes in de bloedsomloop om andere klieren in het lichaam aan te sturen.

Zoals je hebt kunnen lezen hebben de hormonen een hele grote invloed op hoe jij je voelt. Zodra je hormoonsysteem uit balans is kun je diverse klachten ontwikkelen zoals slaapproblemen, vermoeidheid, migraine, spijsverteringsproblemen, depressiviteit en overgewicht. Wanneer dit voortduurt over een lange periode kunnen chronische ziekten ontstaan zoals Diabetes type-2, hart- of nierfalen. Een veel voorkomende onbalans in het hormoonsysteem als gevolg van het stresshormoon Cortisol, is al belicht. Kijk je naar de gevolgen in het lichaam, dan zie je dat stress hormonen dominant zijn en voorrang krijgen ten opzichte van andere hormonen. Daar horen spijsvertering, voortplanting, weerstand en slaap dus niet bij, omdat je die niet nodig hebt om te vechten of vluchten zodat je kunt overleven. Zo wordt melatonine (slaaphormoon) onderdrukt door Cortisol waardoor je 'aan' blijft staan en je minder goed kunt slapen. Stress en slaap gaan dus niet goed samen.

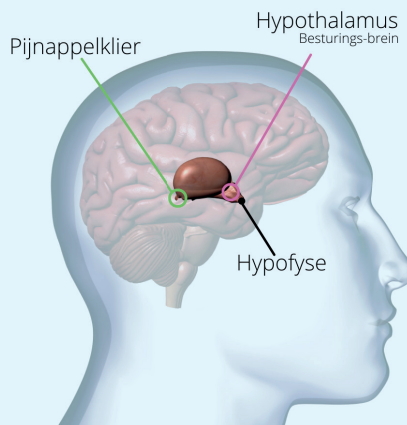
Een hoog cortisol niveau verdringt ook het groeihormoon en DHEA, beide nodig voor cel herstel om veroudering te vertragen. Door lagere DHEA-niveaus worden ook weer minder schildklierhormonen aangemaakt. Schildklierproblemen ontstaan dan ook vaak na langere perioden van stress. Ook dopamine en serotine, wat een geluksgevoel geeft, zijn hormonen die ondergeschikt zijn aan cortisol waardoor ook depressieve gevoelens kunnen ontstaan.

Behalve de hormoonklieren, produceren ook lichaamscellen hormonen. Dit zijn weefselhormonen waarbij de darmen, de maag en de nieren belangrijke voorbeelden zijn. Zo wordt ghreline (hongerhormoon) en leptine (verzadigingshormoon) vooral afgescheiden door de maagwand. Deze hormonen informeren je hersenen over de behoefte aan eten.

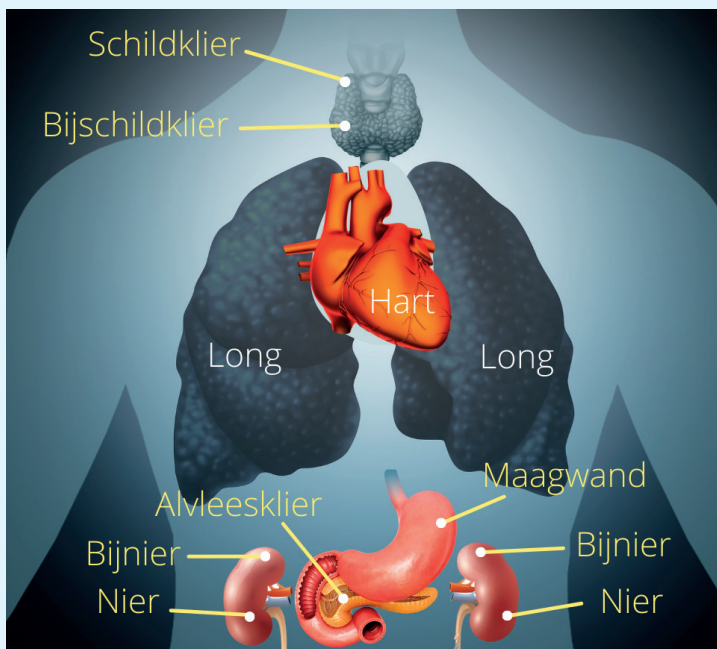
Als je af wilt vallen zijn dit belangrijke hormonen om rekening mee te houden. In combinatie met dopamine (beloningshormoon) bij het eten van suikerhoudend-calorierijk voedsel kan dit voor problemen zorgen...

Hormonen worden ook weer in je lichaam afgebroken, dit gebeurt voornamelijk in de lever. Hieronder een aantal belangrijke organen en weefsels die onderdeel zijn van het hormoonsysteem.

Besturingssysteem voor hormonen



Organen en weefsel die hormonen afscheiden (geel)



In onderstaande tabel leggen we uit in welk orgaan of weefsel een hormoon wordt aangemaakt en wat de functie van dit hormoon in het lichaam is. Het menselijk lichaam heeft diverse systemen om zichzelf in balans te houden en aan te sturen.

Orgaan	Hormoon	Functie
Hypofyse	Groeihormoon en andere sturings-hormonen voor organen	Aansturing van de schildklier, bijnierschors en geslachtsklieren
Pijnappelklier	Melatonine	Belangrijke rol bij het dag- en nachtritme (biologische klok met 24 uur ritme). Zorgt ervoor dat je 's avonds slaperig wordt. Melatonine wordt van het hormoon serotonine gemaakt
Schildklier	Haalt jodium uit voedsel om schildklierhormoon(SH) aan te maken	Voor sturing stofwisseling en groei. Veel SH stimuleert verbranding in cellen waardoor je afvalt. Bij te weinig SH, ontstaat vermoeidheid en heb je het koud.
Bijnieren Bijnierschors (buitenste deel) Aansturing door Hypothalamus en hypofyse (CRH+ACTH)	Cortisol	Stuurt glucosespiegel, vetverbranding en remt ontstekingen. Activeert het lichaam en veroorzaakt erg snel spierafbraak. Verhoogt de vetopslag doordat in stresssituaties je lichaam spierweefsel omzet tot glucose, zodat je voldoende energie hebt om gevaar het hoofd te bieden. Maar omdat je in onze moderne wereld maar zelden op de vlucht hoeft te slaan, heb je die energie vaak helemaal niet nodig. Het wordt daarom uiteindelijk in vet omgezet.
	Aldosteron	Regelt balans vocht- en mineraal huishouding. Opname natrium uit urine en bloeddruk verhogend.
	Pregnenelone	Voor aanscherping geheugen en als prohormoon voor omzetting in andere hormonen.
	DHEA	Een prohormoon voor omzetting in geslachtshormonen, is een antagonist (tegenhanger) van cortisol, in de hersenen mogelijk de functie om depressies tegen te gaan, heeft een licht androgeen effect bij vrouwen.
	Geslachtshormoon Testosteron	Stimuleert spiergroei, maakt mannelijk, zorgt voor meer lichaamsbeharing, stimuleert zin in seks, meer talgzaammaak in de huid.
	Geslachtshormoon Oestrogeen	Stimuleert groei baarmoederslijmvlies en borsten, maakt vrouwelijk, maakt vaginawand soepel, draagt bij aan het vrouwelijke libido, maakt de baarmoederholte beter doorlaatbaar voor zaadcellen, remt de afbraak van botweefsel, houdt de huid stevig.

Orgaan	Hormoon	Functie
Bijnieren Bijniermerg (binnenste deel) Aansturing door hypothalamus door elektrische signalen via zenuwstelsel. Hierdoor acute reactie.	Geslachtshormoon Progesteron	Zorgt voor rijpen baarmoederslijmvlies voor een goede innesteling van eicel, verhoogt lichaamstemperatuur en ontspant, stimulatie aanmaak van botweefsel.
	Adrenaline	Brengt lichaam in acute vecht of vlucht modus. Is ook een neurotransmitter. Stimuleert lever en spieren om glucose aan te maken. Bloeddruk, ademhaling en hartslag omhoog.
	Noradrenaline	Houdt stress beheersbaar en laat bloeddruk stijgen waardoor er even meer bloed beschikbaar is voor je hersenen en je spieren. Hierdoor ben je meer alert. De spijsvertering wordt daarentegen voor korte duur stopgezet.
Thymusklier	Rijping van de T-cellen	T-cellen zijn onderdeel van het immuunsysteem en vallen ziekteverwekkers in je lichaam aan om ze te elimineren.
Alveesklier	Insuline (verlaagt hoge suikerwaarden in bloed)	Stimulatie lichaamscellen om suiker in het bloed op te nemen in de cel. Indien er meer suiker is dan de cellen kunnen opnemen zorgt de insuline ervoor dat het door de spieren en lever wordt omgezet in Glycogeen (energie) voor noodgevallen. Te veel voorraad suiker in het bloed wordt omgezet in vet. Dit is onbeperkt en wordt overal in je lichaam opgeslagen.
	Glucagon (verhoogt de suikerwaarden)	Zorgt ervoor dat de lever uit eiwitten en vetten zelf glucose gaat maken. Dit komt weer in de bloedbaan zodat de cellen weer energie krijgen.
Maagwand	Ghrelina	Aanmaak in de maagwand. Zodra de maag leeg is, komt die productie op gang. Het hormoon verspreidt zich vervolgens via de bloedbaan naar je hersenen, om het signaal te geven dat er eten nodig is. Het gevolg: je krijgt honger en gaat op zoek naar voedsel. Dit Hormoon is ook een belangrijke veroorzaker van het JoJo effect.
	Leptine	Zodra je maag weer gevuld is, stopt de aanmaak van ghrelina. In plaats daarvan begint je lichaam dan met het produceren van leptine, het hormoon dat je juist een verzadigd gevoel geeft. Je hoeft dan dus niet meer te eten tot je maag opnieuw leeg is. Een proces dat er in theorie voor moet zorgen dat je precies genoeg eten binnenkrijgt.

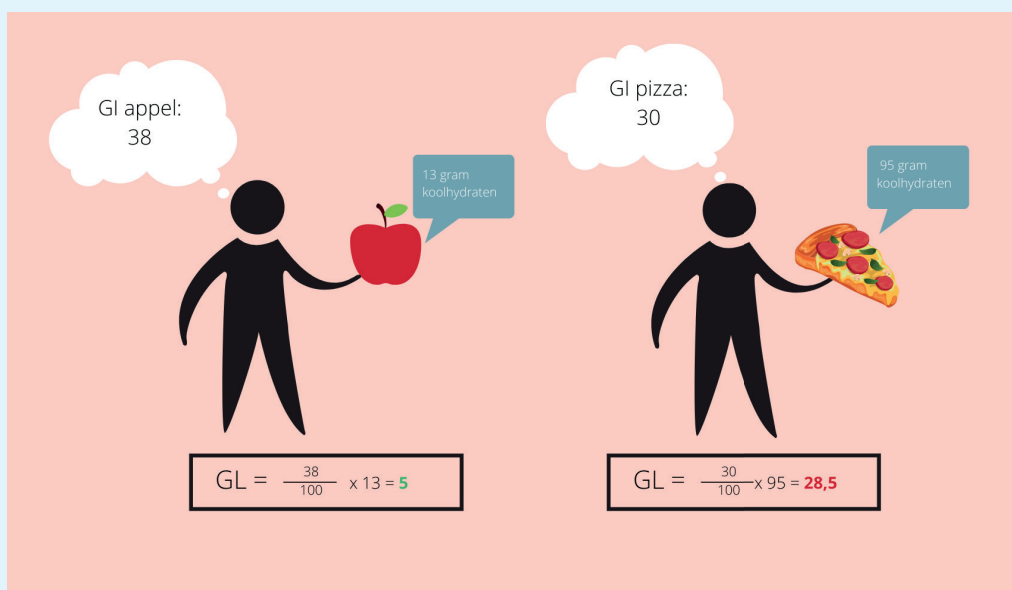
Snelle en trage suikers

De eenvoudige uitleg van de glycemische waarde

Wanneer je suikers eet, worden deze opgenomen in je bloed. Er bevindt zich dus meer suiker in je bloed en 'je bloedsuikerspiegel stijgt'. Als reactie hierop produceert je lichaam insuline. Dit is het signaal voor je spieren en je lever dat er suiker is. Zij openen dan bepaalde deurtjes, waardoor ze suiker kunnen opnemen. Tijdens een inspanning zullen je spieren deze suiker gebruiken als brandstof. Door de insuline wordt de suiker dus uit je bloed opgenomen, waardoor je bloedsuikerspiegel weer gaat dalen. Als je bloedsuikerspiegel laag is, krijg je honger en zin in zoetheid: je lichaam vraagt opnieuw brandstof (suiker). Snelle pieken en dalen zorgen dus voor veel hongerbuien, waardoor we vaak gaan snaaien. Mocht je iets in huis hebben, dan is het niet meer veilig. (ipv alles wat we in huis hebben..)

Wat is de glycemische index?

Alle koolhydraten bestaan uit lange ketens suiker. Je lichaam knipt deze ketens weer in stukjes tot individuele suikermoleculen. Deze worden ook opgenomen in je bloed. Dus wanneer je snelle koolhydraten eet, stijgt je bloedsuikerspiegel. Je bloedsuikerspiegel stijgt niet altijd even snel en niet altijd even veel (zie afbeelding hieronder). Hoe lang het duurt voor deze weer zakt, is ook niet altijd hetzelfde. Het hangt af van wat je eet. Dit wordt uitgedrukt met de glycemische index (GI). Een snelle, hoge stijging, wordt aangeduid met een hoge GI. Dit zijn zogenaamde 'snelle suikers' en dus eigenlijk 'snelle koolhydraten'. Een tragere, lagere stijging wordt aangeduid met een lage GI. Dit zijn de 'trage suikers' en dus eigenlijk 'trage koolhydraten'.



De GI van een appel is hoger dan van een pizza, maar doordat een pizza veel meer koolhydraten bevat, zal de glycemische lading bijna zes keer zo hoog zijn. Het effect op de bloedsuikerspiegel zal dus zes keer zo groot zijn.



Voor- en nadelen van gebruik GI waarde

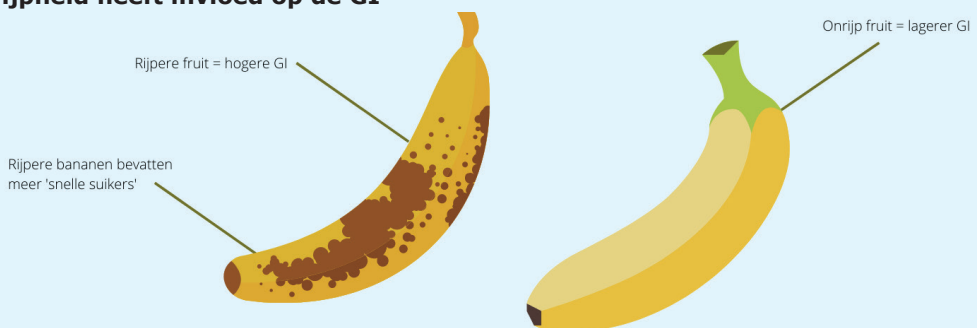
De glycemische index is geen perfect systeem. Wanneer je namelijk zou letten op enkel de glycemische index, eet je eerder een pizza dan een appel en dat is niet de bedoeling! Een belangrijke reden om te kiezen voor een lagere GI is het voorkomen van suikerpieken in je bloed. Een snelle suikerpiek veroorzaakt dat je sneller honger hebt en zin in zoet. Dit is ook aangetoond in meerdere studies.

Er zijn voldoende nadelen van dit systeem te benoemen. Een maaltijd bestaat niet uit één ingrediënt maar bestaat uit meerdere. Hierbij hebben deze ook weer invloed op elkaar. Een maaltijden met eiwitten en vetten vertraagd de vertering en kan de GI laten dalen. Vezels, vetten en eiwitten zijn ook belangrijke ingrediënten waardoor je minder snel honger hebt.

De GI waarde van een ingrediënt kan variëren door de exacte samenstelling. Deze kan per land anders zijn. Door de rijpheid, kooktijd en bereidingswijze zal de GI van het ingrediënt ook veranderen.

Samengevat kunnen we stellen dat de GI een goede indicator is voor de betere keuzes van voedingsmiddelen maar dat je dit slechts als richtlijn kunt gebruiken gezien de gevoeligheid voor de omstandigheden van de bereiding van je maaltijd.

De rijpheid heeft invloed op de GI



Ademhalingsoefening



Met je ademhaling je balans en veerkracht vergroten

De adem onderscheidt zich van andere lichaamsfuncties doordat het een onbewust autonoom proces is, maar waarbij het ook mogelijk is er bewust op in te grijpen. De onwillekeurige ademhaling gaat altijd door, reageert op alle indrukken van binnen en buiten: inspanning, emoties, gedachtes, gedrag en houding. Het zoekt haar eigen ritme passend bij de situatie.

De manier waarop je ademt vertelt je dus veel over je fysieke en/of mentale **stress-toestand**. Een snelle borstademhaling bij het joggen is normaal, maar een snelle ademhaling in rusttoestand kan duiden op een chronische stresstoestand. Veel mensen ademen in rust alsof ze in gevaar zijn of zware arbeid leveren. Ze ademen onbewust te snel, te langzaam, te diep of houden frequent de adem in. Dit kan tot veel klachten leiden.

Het goede nieuws is dat als je je bewust wordt van je eigen adempatroon je hier willekeurig verandering in kan brengen. Dit kun je doen door middel van allerlei ademhalingsoefeningen. Het is hierbij belangrijk dat je gaat ervaren wat past bij jou, jouw adempatroon. Belangrijk dat het voor jou comfortabel voelt. Daarom is het goed om je eerst bewust te worden van je eigen ademhaling en adempatroon.

Om hier een start mee te maken ga je drie minuten je adem tekenen in een golfjespatroon. Je zet je potlood op het papier en bij iedere inademing gaat je potlood omhoog en bij iedere uitademing ga je met je potlood weer naar beneden... zie onderstaande tekening.

Na drie minuten tel je de kopjes van de golven en die deel je door drie. Dus als je 30 boogjes hebt gedeeld door drie dan kom je uit op 10 ademhalingen per minuut. Doe deze oefening in rust.

Als je lichaam in balans is, adem je in rusttoestand tussen de 6 en 10 ademhalingen per minuut. Is dit hoger, dan is dit een teken van stress in je lichaam. Als je snel ademt zit er spanning in je lijf. Denken of piekeren kan ervoor zorgen dat je vijf keer sneller ademt. Je merkt vaak niet eens dat je gedachtes invloed hebben op je ademhaling. Het kan dus gebeuren dat je zittend op een stoel continue twintig keer per minuut ademt. Dit kan duiden op een hoog stress. Onderzoek waar de stress vandaan komt.

De komende week doe je bovenstaande oefening 3 keer per dag 3 minuten. Na een week tel je opnieuw de golfjes en kijk je of hier verandering in is gekomen. Het gaat om het ervaren. Het natuurlijk laten komen en gaan van de ademhaling, zonder bewust in te grijpen. Je adem in, je ademt uit en wacht totdat de adem vanzelf weer komt. Adem in. Adem uit. En wacht totdat de adem van zelf weer komt.

Voordat je de oefening start ga je rechtop zitten als een vorstin, zorg dat je schouders ontspannen en laag zijn. Doe even je ogen dicht en tune in naar binnen. Wees je bewust van je ademhaling en hoe je je voelt. Doe dit ook aan het einde van de oefening en schrijf in je boekje een aantal steekwoorden van wat je voelt en wat er eventueel verandert is na de oefening.

Winst voor je gezondheid

Voor je gezondheid is het belangrijk om door je neus te ademen.

Voordelen neusademhaling ten opzichte van de mondademhaling

- Filtert de lucht van een groot deel van ziektekiemen en bacteriën
- Verwarmt lucht voordat het de longen bereikt
- Verbetert middenrifademhaling
- Activeert de parasympathicus
- Geeft bij benadering 50% meer weerstand bij inkomende luchtstroom dan mondademhaling, waardoor de longen zich beter ontplooien en er tegelijkertijd minder lucht wordt gebruikt. Dit resulteert in 10 tot 20% meer zuurstofopname.
- De neus is een reservoir van stikstofdioxide; dit gas draagt bij aan het reguleren van hoge bloeddruk, verlagen cholesterol, het jong en flexibel houden van de bloedvaten voorkomt het dichtslibben.

Meet de dag niet af aan wat je oogst,
maar aan de zaden die je hebt geplant.

Robert Louis Stevenson

Nawoord

Ik heb het ongelooflijke geluk dat ik door mijn leven heen mensen heb ontmoet die een grote indruk op mij hebben gemaakt. Ze gaven me wijsheden en inzichten, die ik mocht gebruiken en op mijn manier heb vertaald naar Greenhabit. Ontzettend dankbaar ben ik voor alle mensen die mij hebben geholpen met de totstandkoming van Greenhabit en dit boek. En in het bijzonder mijn echtgenoot met wie ik samen dit bedrijf heb. Mijn verbeeldingskracht en creativiteit gaan hand in hand met zijn strategische en financiële inzichten. We houden elkaar scherp en focussen ons op de dingen die er echt toe doen. De innerlijke kracht die ieder individu in zich heeft is fenomenaal. Ons vermogen tot veerkracht is grenzeloos. Alleen jij kunt jezelf gelukkig maken. Het is aan jou om de regie over je mindset te nemen en de keuzes te maken die goed zijn voor jouw gezondheid. Hoe groot je droom ook is, wacht niet tot je er klaar voor bent. Begin gewoon en alles wat je nodig hebt, komt vanzelf op je pad. Het enige wat je nodig hebt is: 'geloof in jezelf'.

Veel plezier met jouw Greenhabit avontuur.

Chantal Linders

Chantal



'Never give up on a dream just because of the time it will take to accomplish it. The time will pass anyway.'

Bronnen

Hieronder een overzicht van bronnen waar ik gebruik van heb gemaakt.

- Een praktische kijk op gedragsverandering: Academie voor Overheidscommunicatie, februari 2013/ de zes beïnvloedingsprincipes van Cialdini.
- Tabula Rasa/ wie nudget, moet wel zijn hersens blijven gebruiken
- Luuk van Leur/ de Breinkliniek/ neurofeedback therapie
- Breinleren Antonio R. Damasio (1944) en David A. Sousa (1980)
- Endocrinologie, wetenschapper Patrick Rensen
- Boek voor mannen, Eelco Smit (2012)
- Het brein in je buik, dr. Justin Sonneburg en dr. Erica Sonnenburg (2015)
- Behavior books from Dan Ariely, Jason Hreha & Kristen Berman
Incentives, Social Proof, Loss Aversion, Power of Emotion, Relativity, Introduction to Hacking Human Nature for Good, Concrete & Specific
- Geluk is niet gewoon – prof. dr. M. Bartels (VU 2014)
- Advies Vrouwenpoli Boxmeer: <http://www.vrouwenpoliboxmeer.nl>
- Stephen Covey, 7 principles of good leadership
- De 6 basisprincipes van Dr. Robert Cialdini
- The perfect health diet, Jaminet (2010)
- Fat, Mc Lagan (2008)
- Nourishing traditions, Fallon (1995)
- Oergondisch genieten (2011)
- Eet als een expert, I'm a Foody (2020)
- Het 6 minuten dagboek, Dominik Spenst (2019)
- Open je hart, Dalai Lama (2001)
- The power of Habit, Charles Duhigg (2012)
- Niet morgen, maar nu, Wayne W.Dyer (1984)
- The Behavioural change wheel, Susan Michie, Lou Atkins, Heather L. Gainforth (2014)
- Cardioloog dr. Janneke Wittekoek, HeartLife klinieken
- Verademing, Bram Bakker en Koen de Jong (2019)

Hoe ontwikkel je met succes gezonde gewoontes?

Wat als je met simpele veranderingen/ aanpassingen je hele leven kan omgooien? Gezonder kan zijn? Nuttiger? Gelukkiger? Blijer? Chantal Linders ervaarde het zelf, zij kampte twintig jaar met blaasontstekingen en werd heel simpel wakker geschud door voeding.

Het keerde zo haar leven dat ze graag anderen wilde helpen. Haar kracht om je hart te volgen geeft ze graag door, want als je doet wat je leuk vindt dan ga je vliegen. Help anderen want daar zit het échte geluk.

Ze ontwikkelde greenhabit, een holistische methode die je mentale gezondheid een boost geeft. En zo lukt het je wél om gezondere keuzes te maken. Ze gebruikt hiervoor een avontuur van 12 weken – in een echte game - en vijf elementen - die je samen met een buddy beleeft. Zij leert je niet alleen de geheimen van echte verandering maar ook om leiding te geven aan jezelf.

Na het lezen van dit boek en het spelen van de game kun je nog maar één ding doen: je dromen achterna.



Chantal