

*Module 10:*  
De ultieme balans



## Body master

It's a wrap! Jij hebt alles geleerd om je eigen body master te zijn! Vanaf nu ben je een intuïtieve eter die weet hoe het lichaam gezond, fit en sterk blijft met gezonde voeding. Maar die ook kan genieten van wat lekkers op zijn tijd. Zonder schuld of schaamte. De balans vinden tussen 80% gezond en 20% de remmen los. Je hebt kennis over alle voedingsstoffen en weet hoe je veilig iedere eetstijl kunt toepassen die voor jou goed aanvoelt. Je weet hoe je de overlevingsmechanismen optimaal voor je kunt laten werken. Jij hebt alle tools om je lichaam schoon en scherp te houden en kunt deze stapsgewijs toepassen in jouw leefstijl. Zodat het een leven lang zal blijven!

## Final check

Tijd voor een final check. De kans is heel groot dat je nog bezig bent met minidoelen te behalen uit je stappenplan (module 8) of je eetgewoontes aan het aanpassen bent voor een soepele spijsvertering (module 9.1) waardoor je lang niet alle vakjes aan kunt vinken. Top! Deze check is zeker geen eindtoetsing die je perfect moet maken. Allesbehalve juist. Dit is een momentje om in te checken met jezelf. Hoe ver ben je al gekomen? Waar wil je nog naartoe? Puur voor inzicht en bewustwording dus!

## Wat heb je al blijvend kunnen veranderen?

- 50-80% van de dagelijkse voeding zijn plantaardig
- Minimaal 250 gram groenten per dag
- Dagelijks 2 handjes fruit
- Volkorenproducten en volle granen i.p.v. witte graanproducten
- Dagelijks een handje noten en zaden
- Voornamelijk vers koken met kruiden en specerijen
- Maximaal 3x per week vlees
- Minimaal 1x per week vette vis
- Zeker 2x per week peulvruchten
- Gezonde snacks en tussendoortjes
- Water of kruidenthee in plaats van frisdrank
- Weinig tot geen cafeïne, tabak en alcohol
- Koemelk vervangen door geitenmelkproducten of plantaardige vervangers
- Geen negatieve gevoelens bij welk eten dan ook
- Eten is prettig, ongedwongen en zonder schuld of schaamte
- Er is weinig stress, zowel mentaal als lichamelijk
- De inname bestaat voor minimaal 80% uit al het bovenstaande en 20% uit andere keuzes

## De volgende fase

Kun je voor een heel groot deel alle vakjes aantikken? Geweldig! Jij hebt jouw voeding in balans kunnen brengen en bent klaar voor de volgende stap in de balans tabel. Is er nog veel niet helemaal gelukt? Duik dan eens terug in je stappenplan en blijf kleine stapjes maken. Een gezonde leefstijl kent geen haast. Je mag hier een leven lang over doen!

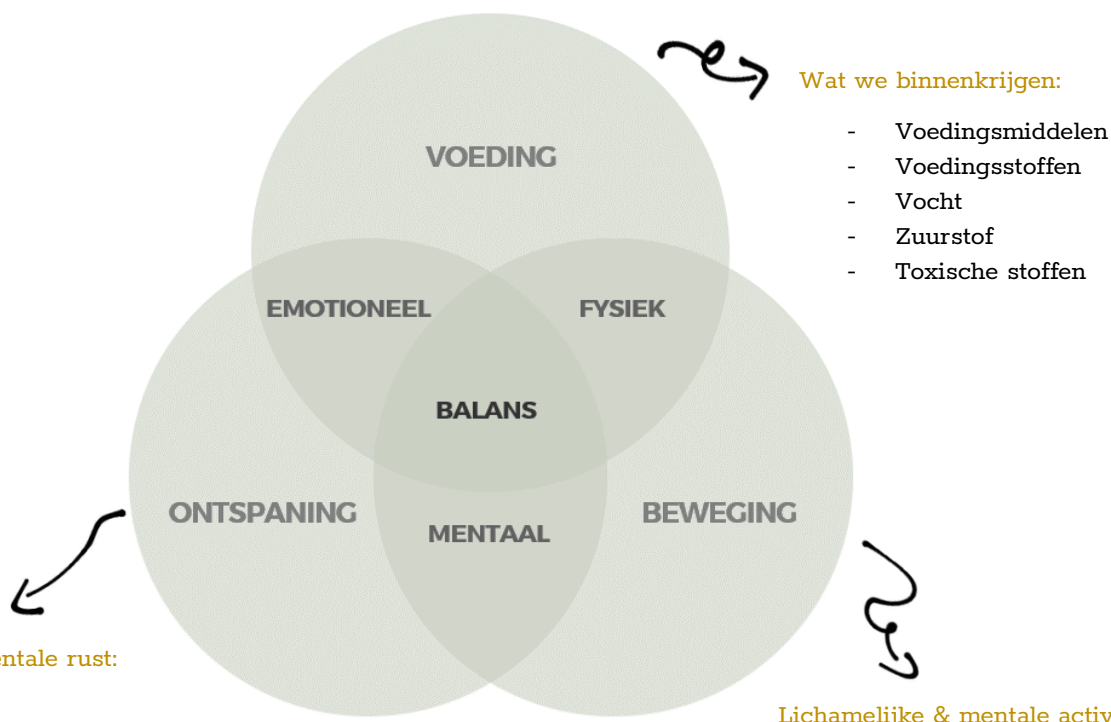
Wat na de voeding een volgende stap gaat zijn, is helemaal aan jou! Kies voor hetgeen waar je denkt dat je het meeste uit kunt halen voor je gezondheid. Bij de een is dit beweging, bij de ander juist ontspanning. Om je inzicht te geven waar je meer behoefte aan hebt, heb ik op de volgende pagina's wat tips voor je geschreven.

## Balans

Wanneer je in balans bent zit jij lekker in je vel, is het lichaam fit en gezond heb jij de energie om te doen wat je wil doen. Hoe zit het momenteel met jouw balans? Ik hoop dat je weer bruisend door het leven gaat!

Ervaar je nog wat lichamelijk, mentale of emotionele klachten? [Kijk eens naar de balanstabel.](#)

- Ben je fysiek en mentaal nog sloom of zwaarmoedig? Dan beweeg je waarschijnlijk te weinig. Zoek een sport die je leuk vindt en maak dagelijks een ommetje na het eten!
- Ben je overprikkelt, uitgebrand of overbelast? Dan is er te veel beweging (activiteit) in je leven, lichamelijk of mentaal. Zoek dan de ontspanning op. Neem 'off' tijd. Plan dagelijks een momentje voor jezelf in zonder telefoon, tv of andere prikkels.
- Heb je nog regelmatig emotionele eetbuien of negatieve gevoelens rondom eten? Dan is de ontspanning te laag waardoor de controle over het brein verdwijnt. Neem tijd om naar binnen te keren. Dit kan met yoga en meditatie. Onderzoek vooral de emoties die achter het eten schuilen. Wat voel je? Welke emoties willen eruit? Druk deze niet langer weg met eten. Voel!
- Ben je lui en aan het uitstellen? Terwijl je genoeg slaapt? Dan kan de ontspanning te veel zijn geworden. Trek jezelf van de bank en kom in beweging! Begin de dag met 10 minuten oefeningen en sport wekelijks een uur alleen of in teamverband.



### Wat we binnenkrijgen:

- Voedingsmiddelen
- Voedingsstoffen
- Vocht
- Zuurstof
- Toxische stoffen

### Lichamelijke & mentale rust:

- Slapen
- Zitten & liggen
- Ademhalen
- Mediteren
- Observeren
- Een boekje lezen
- Douchen/badderen
- Creatief bezig zijn

### Lichamelijke & mentale activiteiten:

- Sporten & bewegen
- Lopen
- Fietsen
- Werken
- Huishouden
- Nadenken
- Stress
- Piekeren

## Beweging

---

Over de voeding hoef ik je niets meer te leren. Over sporten en beweging hebben we het maar kort gehad, maar toch kwam dit heel vaak terug. Bijna bij iedere les.

Beweging is een van de drie basisbehoeftes en staat voor lichamelijke én mentale activiteit. Vandaar dat je van een dag werken achter een bureau of emotionele belasting ook lichamenlijk uitgeput kunt raken. Beweging staat rechtstreeks in verbinding met het mentale lichaam. Maar ook met alle onderdelen van onze voeding. Laten we even terugkijken hoe beweging in bijna alle lessen een rol speelde.

- **Darmgezondheid:** De spijsvertering en beweging staan sterk in verband met elkaar. Wanneer je last hebt van je darmen of wanneer je spijsvertering traag is, is een wandeling na het eten enorm effectief om het spijsverteringskanaal weer in beweging te zetten. Je onderhoudt door dagelijkse beweging heel simpel de fysieke gezondheid.
- **Brandstof:** Beweging vraagt om energie. Suiker geeft de energie om te bewegen en na te denken, zodat we ons energiek en fit voelen. Voldoende beweging houdt aan de andere kant de bloedsuikerspiegel gemakkelijk in balans waardoor ook het lichaam en de hormonen lekker blijven lopen.
- **Krachtvoer:** Voor beweging hebben we onze spieren nodig. Zonder spieren geen kracht en beweging. Daarom zijn eiwitten zo belangrijk. Deze helpen de spieren mee op te bouwen. Hoe meer je traint, hoe meer spieren er door eiwitten worden gevormd en hoe meer kracht er is om te gebruiken.
- **Energiebalans:** Lichaamsbeweging brengt orde in de hormoonhuishouding en er komen wanneer je beweegt meer hormonen vrij die een gelukkig gevoel geven. Deze hormonen zouden niet ontstaan en vervoerd kunnen worden zonder de kracht van vetten.
- **De eeuwige jeugd:** Voor het opruimen van de stresshormonen die achterblijven is ook beweging nodig. Een opstapeling van deze afvalstoffen is een van de grootste ziekmakers. Beweging verlaagt de toxiciteit in het lichaam (ofwel de achtergebleven afvalstoffen) doordat het de bloedcirculatie en het zweten stimuleert. Zo houdt beweging het lichaam schoon en gezond.
- **Detox:** Hoe dat opruimen gebeurt weet je nu ook. Weer speelt hier beweging een sleutelrol. Beweging is de pomp voor het lymfestelsel die alle vrijgekomen afvalstoffen verzamelt. Het stelsel wat ons lichaam ontdoet van gifstoffen. Zonder beweging staan de sappen stil en verzuurt het lichaam!

Door te bewegen blijft het lichaam en de geest schoon en soepel!

Dagelijks bewegen is dus superbelangrijk voor de gezondheid.

## Meer beweging: plan van aanpak

In de laatste van de lijst, Detox (7), gaf ik je heel veel tips om meer beweging in je leven te brengen. Zowel algemene tips, als tips voor op het werk. Ben je hier al aan toe gekomen? Misschien is, nu dit programma aan zijn einde komt, dit de perfecte tijd om wat meer beweging in je leven te introduceren. Ook al is je voeding nog niet helemaal op orde. Soms is even de focus verleggen precies wat je nodig hebt tot verder komen!

Is je voeding al in balans? Dan is beweging wellicht jouw volgende stap om je volledig op te focussen. Zodat ook de tweede cirkel in de balans tabel een fijn plekje vindt. Pak de bewegingstips uit Reinigen (module 7) er nog eens bij. Het is tijd voor een plan van aanpak.

- Welke tip spreekt je het meeste aan en wil je als eerste mee aan de slag?
  
  
  
  
  
- Deel deze eerste stap op in minidoelen:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

*Neem voor ieder minidoel weer ruim de tijd. Weken of maanden, het maakt niet uit! Zolang je er maar bewust mee bezig blijft. Plak deze lijst op je koelkast of in een keukenkastje, in de badkamer of op je slaapkamer zodat je hem dagelijks ziet. Dit motiveert!*

## De uitvoering

Nu je weet wat je wilt gaan bereiken, kunnen we na gaan denken hoe je dit wilt gaan bereiken. Wat heb je hiervoor nodig? Om een beter beeld te schetsen heb ik weer een hulplijstje met vragen voor je. Vul deze zo specifiek mogelijk in, zodat je een duidelijk beeld voor jezelf maakt. Zo kun je doelgericht en effectief aan de slag en is de kans op slagen vele malen groter!

Welke materialen/hulpmiddelen/producten heb je nodig?

Wil je dit alleen of samen gaan doen?

Met wie of waar zou je dit willen gaan doen?

Hoe ga jij jezelf blijven motiveren?

Wat is je grootste valkuil?

Wie ga je steun vragen voor dit doel?

Wat ga je doen als het even niet lukt?

## Ontspanning

Naast voeding en beweging kwam ook stress telkens naar voren als remmer van de lichamelijke motor. Ontspanning, ofwel stressvermindering, is daarom net zo belangrijk als het in balans brengen van de voeding en beweging. Misschien wel belangrijker! Lichamelijke stress kunnen we verminderen met voeding, maar mentale stress moeten we afzonderlijk aanpakken aangezien bijna het gehele lichaam wordt aangestuurd vanuit het brein. Ontspanning zorgt ervoor dat we zowel emotioneel als mentaal in balans blijven.

### Zuurstof

Door te ademen nemen onze longen zuurstof op uit de lucht en zo komt de zuurstof in ons bloed. Deze zuurstof wordt samen met de voedingsstoffen omgezet in energie. Zonder zuurstof geen verbranding, net zoals bij vuur. Hoe meer energie we nodig hebben, hoe meer zuurstof we nodig hebben. Daarom ga je sneller ademen bij lichamelijke (in)spanning.

100% dagelijkse energie =  
± 60% brandstof  
± 40% zuurstof

Wanneer we ons inspannen, stress hebben, zenuwachtig zijn of ons niet op ons gemak voelen beïnvloedt dit je ademhaling. Je gaat dan hoog in je borst ademen. Dit zijn kortere ademhalingen waardoor er in korte tijd meer zuurstof binnenkomt om meer energie vrij te maken. Dit zodat we kunnen **vechten en vluchten**. Je lichaam ervaart stress, je hart gaat sneller kloppen, je bloed harder stromen en er komen stresshormonen vrij. Dit kan concentratieproblemen, onrustgevoelens, angst en irritatie tot gevolg hebben. Je lichaam komt in een permanente staat van alertheid. Het tegenovergestelde van ontspanning.

Hoe vaker of langer deze staat aanhoudt, hoe meer het lichaam uitgeput raakt. Het kost veel energie, stresshormonen kosten ons veel belangrijke vitamines en mineralen en daarnaast blijven er veel toxines achter na stress.

Bewuste ademhaling is een belangrijke basis voor ontspanning. Regelmatig ontspannen houdt je dus gezond! De belangrijkste functie van ontspannen is stress in het lichaam verlagen en hiermee te zorgen dat de energieafgifte weer in balans komt. Zo kunnen hormonen weer rustig volgens schema worden aangemaakt. Ontspanning brengt onze gedachte op orde, geeft je een prettig gevoel en meer vitaliteit.



## Duurzaam ontspannen

Rustig ademen, vanuit de buik, geeft hetzelfde effect als langzame koolhydraten eten. Zuurstof komt verspreid en stabiel de bloedbaan binnen, waardoor er op eenzelfde manier energie wordt gemaakt. Geen pieken of dalen. In darmgezondheid (2) kreeg je al een [simpele ademhalingsoefening](#) om het lichaam te laten ontspannen en de zuurstoftoevoer te stabiliseren. Deze dagelijks doen voor het slapen gaan of direct na het opstaan is al een goed begin met veel effect! Hoe vaker je dit doet, hoe meer je het lichaam traint om vanuit de buik te ademen en hoe minder chronische stress je zult ervaren.

Natuurlijk zijn er nog meer dingen die je kunt doen ter ontspanning. Daarom hier een lijstje om je mee op weg te helpen! Zorg ervoor dat je [dagelijks](#) tijd maakt voor minstens één momentje kwalitatief ontspannen.

### Manieren voor effectieve ontspanning:

1. **Stilte vinden.** Neem even de tijd voor jezelf. Steek kaarsjes aan, misschien een wierrook stokje, en trek jezelf terug. Pak er gerust wat kussens en dekens bij. Doe even helemaal niets.
2. **Mediteren.** Er zit eigenlijk geen verschil tussen mediteren en de ademhalingsoefening. Het hoeft niet lang te zijn, 2 minuten kan al veel voor je doen. Wil je wat extra begeleiding voor een langere meditatie? Headspace is mijn favoriete app! Probeer het eens 30 dagen achter elkaar en ervaar wat het voor je doet. Dit is een perfecte manier om mee te beginnen.
3. **Journaling.** Schrijven kan erg rustgevend werken en veel verlichting geven van zware gevoelens en malende gedachten. Pak er een mooi schriftje bij en begin met schrijven. Over de dag, je gevoelens, het weer, een herinnering van lang geleden. Het maakt niet uit hoe, wat of waar je schrijft. Oordeel niet over wat je schrijft, laat het gewoon gaan.
4. **Creëer!** Creativiteit houdt de ziel levend. Tekenen, schrijven, schilderen, haken, punniken, dansen, knutselen. Doe wat jij leuk vindt. Het hoeft nergens op te slaan wat je maakt. Perfectie bestaat niet bij creëren. Het gaat puur om de beleving.
5. **Bakken.** Zoek lekkere recepten op en ga aan het koken en bakken. Maak eens bananenbrood als snack voor de komende dagen of bak je eigen brood. Geef alles wat je 'te veel' maakt aan familie of vrienden. Daar wordt iedereen blij van!
6. **Een boek lezen.** Lezen kan erg ontspannend werken, mits het geen zenuwslopend boek is natuurlijk. Trek je terug en geniet in de stilte van je boek. Een leerzaam boek kan natuurlijk ook.
7. **Luister een podcast.** Wil je jouw ontspanning combineren met leren? Luister dan eens een podcast. Podcasts over dingen die momenteel in jouw leven spelen kunnen je ook nog eens helpen groeien. Neem een kop thee en zoek een fijn plekje om te luisteren.
8. **In bad gaan of douchen.** Verzorg jezelf eens met de kracht van water. Gebruik lekkere geurtjes, badzouten en vertroetel je huid. Heerlijk om tot rust te komen en alles te ontspannen.
9. **De huid verzorgen.** De huid verzorgen kan erg therapeutisch werken. Niet enkel voor de huid zelf, ook voor je hoofd. Liefde en zorg aan jezelf geven bouwt vertrouwen en geeft het signaal dat alles goed is. Hierdoor komen verschillende geluk stofjes vrij. Voorbeelden van huidverzorging zijn het droog borstelen van de huid, oliemassage aan jezelf geven of een gezichtsverzorgingsroutine.
10. **(Zelf) massage.** Masseer jezelf eens of laat je masseren door een partner of professional. Bij een massage komen stofjes vrij die voor gevoelens van vertrouwen en verbinding zorgen. Zeker als je dit bij jezelf doet. Heerlijk als je niet zo lekker in je vel zit of je eenzaam voelt.
11. **Laat je gaan.** Zet je favoriete Play list op en geniet met volle teugen. Dans, zing, beweeg! Laat het bloed eens rondstromen. Een keer goed alles opschudden kan een ander perspectief geven.
12. **Opruimen en schoonmaken.** Je houdt ervan of je haat het, maar ik vind schoonmaken erg ontspannend werken. Helemaal wanneer ik even erna in een schoon huis binnenkom. Genieten!
13. **Off-tijd.** Schakel regelmatig alles uit. Alle schermen, verbinding en mensen om je heen. Alles uit.



## Meer ontspanning: plan van aanpak

- Welke oefening spreekt je het meeste aan en wil je gaan toepassen?
- Welke materialen/hulpmiddelen/producten heb je nodig?
- Hoe vaak per week wil je dit gaan uitvoeren?
- Wanneer heb jij de tijd en ruimte om dit uit te voeren?
- Hoe ga jij jezelf deze tijd blijven gunnen?
- Wat is je grootste valkuil?
- Wie ga je steun vragen om te blijven ontspannen?
- Wat ga je doen als het even niet lukt?
- Hoe ga je reflecteren op het effect van meer ontspanning?

## Tot slot: Overlevingsmechanisme nr 4.

---

Doe je al alles “volgens het boekje”? Beweeg en ontspan je dagelijks, sport je regelmatig, weet je jouw allergieën, eet je voor 80% gezond maar blijf je een disbalans houden zoals overgewicht, hormonale problemen, huidproblemen, menstruatiestoornissen, maag- en darmklachten of slaapproblemen? Neem dan altijd eerst contact op met de huisarts voor verder onderzoek.

Komt hier niets uit of “moet je er mee leren leven”? Dan is de kans heel groot dat er diep vanbinnen iets je tegenhoudt. Wat dit is, is bij iedereen anders maar vaak is het terug te voeren op het laatste overlevings-mechanisme: het ego. Een ontregeling van de zenuwaansturing, zoals je in module 7 hebt kunnen lezen. Het immuunsysteem vanuit het brein is onbewust of ongewild nog actief. Het gaspedaal wordt nog altijd ingedrukt waardoor er geen ruimte is voor rust en herstel.

Ik leer je graag alles over de werking van je brein, het ontstaan van stress, emoties, hormonen en lichamelijke klachten in het volgende programma: MindMasters. Zodat jij jezelf van binnenuit kunt helen! In dit programma gaan we stapje voor stapje jouw aangeleerde patronen en overtuigingen bekijken en ze veilig en vertrouwd veranderen. Zodat deze je niet langer meer tegenhouden van je ware zelf. We stabiliseren de stresshormonen, herstellen de zenuwgeleiding en verbeteren het zelfbeeld, zodat het lichaam weer als één werkende machine loopt.

Nog heel eventjes geduld, het programma is volop in de maak...