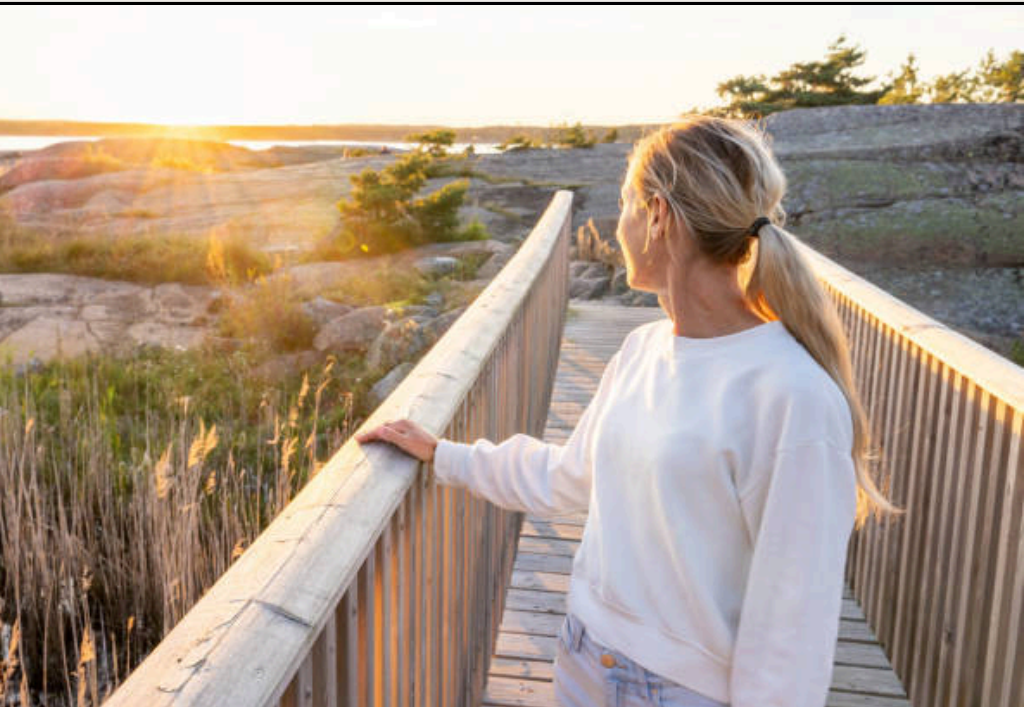


🕒 10 min.

Simpele Tips & Tricks voor een Gezonde Leefstijl

Door Angelique Geschiere

Leefstijlcoach



Welkom bij jouw persoonlijke gids naar een
gezondere levensstijl!

Dit eBook is voor jou als je op zoek bent naar
simpele, niet-alledaagse tips die echt impact
hebben en die je meteen kunt toepassen.

Zet de volgende stap en lees verder!



“

JE TOEKOMST WORDT BEPAALD,
DOOR DE KEUZES DIE JE
VANDAAG MAAKT.

”

Hi, ik ben Angelique.

Laat ik mij eerst even aan je voorstellen. Na het afronden van mijn studie aan de Academie voor Lichamelijke opvoeding, ben ik begonnen in het onderwijs als vakdocent en in het verenigingsleven als trainer en sportverzorger bij diverse sporten. In die tijd ben ik ook begonnen als opleider bij een opleidingsinstituut voor sportverzorging. Dit was een fantastische tijd, in die zin dat ik leerde dat ik vooral wilde werken met gemotiveerde mensen. Want... die kunnen doelen stellen en ze ook behalen.

Maar... ik wilde meer uit het leven halen. Een toekomstig gezin en werk daarbij goed kunnen gaan combineren.

De ondernemersgeest in mij kwam naar boven en ik startte met het opzetten van mijn eigen kinderdagverblijf. Tussen alle bedrijvigheid door stichtte ik een gezin met mijn partner. Al snel waren wij de trotse ouders van vier energieke jongens. Die combi van ondernemen en moeder zijn? Een roller-coaster, maar wat een rit! Bijna 30 jaar heb ik die draaiende gehouden en het was een geweldig avontuur!

Totdat ik een paar jaar geleden uit het niets een telefoontje kreeg, met de vraag... 'Wilt u uw bedrijf ook verkopen?'.

"Dat was voor mij het seintje; neem de volgende stap in je leven!"

Binnen een half jaar was de overdracht rond.

En nu? Mijn diepe persoonlijke interesse voor gezondheid en vitaliteit motiveerde mij om de volgende sprong te wagen. Na de opleidingen tot (Sport-) Voedingsdeskundige, Leefstijlcoach en Neurodiversiteitscoach ben ik opnieuw een eigen bedrijf gestart.

“

Mijn nieuwe passie? Als leefstijlcoach anderen ondersteunen op hun reis naar vitaliteit. Dat gun ik iedereen namelijk van harte! Dus...

”

'Op weg naar de beste versie van jezelf!'



De kracht van water drinken.



1. Moeite om voldoende vocht binnen te krijgen? Drink vóór elke maaltijd een groot glas (lauwwarm) water (250-350ml). Een moment dat makkelijk in te passen is en eenvoudig een nieuwe gewoonte wordt. Nog een voordeel...; vóór een maaltijd (lauwwarm) water drinken is een boost voor je spijsvertering én stofwisseling!
2. Bulkdrinken; water kun je het beste in grote hoeveelheden tegelijk drinken. Dan heb ik het over 350-750ml in één keer (meer mag ook). Ik hoor je denken... dat lukt mij nooit! Gelukkig kun je dat leren. Waarom? Grotere hoeveelheden water ineens kan je lichaam beter verwerken.
3. Wacht niet tot je dorst krijgt; je lichaam heeft dan al een tekort aan vocht en je bent dan eigenlijk al te laat... Dus houdt een flesje water bij de hand en drink deze regelmatig leeg.



Omdat ons lichaam voor zo'n 65% tot 70% uit water bestaat, is het niet zo gek dat water drinken belangrijk is voor onze gezondheid; het verkleint de kans op hoofdpijn, geeft energie, is goed voor een mooie huid én kan slank(er) worden heel goed ondersteunen.

Do's en don'ts van eten.



1. Maakt het nog uit wát ik eet? Voor je gewicht niet. Zolang je maar niet méér eet dan je lichaam op een dag nodig heeft. Wat je eet bepaalt wél hoeveel energie je hebt en hoe fit je je voelt. Een passende mix van koolhydraten, eiwitten en vetten door hoofdzakelijk plantaardig voeding is een must!
2. Eet minder 'snelle suikers' (alles wat zoet smaakt), eet méér eiwitten en... vergeet je vetten niet. Vetten in vloeibare vorm zijn altijd een goede keuze (als dressing over een salade of om lekker in te wokken).
3. Je vitaminen, mineralen en vezels verspreid je het liefst over de hele dag. Dus wat fruit of vruchten bij je ontbijt, een handje (ongezouten) noten als gezond tussendoortje, een rauwkostsalade bij de lunch? Wees creatief.



Doe wat bij je past en sluit aan bij je activiteitsniveau gedurende de dag; dus 's ochtends niet zo actief? Een klein ontbijtje. 's Avonds niet zo actief? Geen snack meer na het avondeten. Een grotere maaltijd ná een wandeling of training is het meest efficiënt voor je lichaam. Je voeding kan dan meteen ingezet worden voor herstel en opbouw.

Overwin je struggles...



1. Pak het slim aan en neem kleine stappen; dat is makkelijker te doen én vol te houden. Wil je gezonder eten? Begin met eenvoudige 'eetwissels'. Meer bewegen? Het kan zo eenvoudig zijn als vaker opstaan van je bureaustoel, tot een (bos)wandeling of naar de sportschool. Doe wat bij je past.
2. Maak een maaltijdplan; dit kun je per dag of per week doen. Pas je boodschappenlijstje erop aan. Dan weet je wat je in huis haalt (en wat niet...!). Komt er onverwacht iets anders tussendoor? No problem.
3. Mealpreppen; kort gezegd... je maaltijd(en) in grotere hoeveelheden klaar maken en bewaren (in de kast, koeling of vriezer). Eet je (wel eens) alleen of heb je geen zin in koken? Was het een vermoeiende dag op je werk of studie? Een gezond kliekje uit je voorraad is dan zo klaar.



Wees realistisch; 100% gezond eten, drinken, bewegen en slapen? Die persoon moet ik nog tegenkomen! 80% gezond en 20% minder gezond is prima. Dat houdt het behapbaar en leuk. Wees niet te streng voor jezelf.

Meer inspiratie nodig? Ik denk graag met je mee... Neem gerust contact met mij op voor een gratis advies-op-maat gesprek.

