‘Nooit meer lijnen’

8 waardevolle tips voor jou

GoedGewicht

Nooit meer lijnen,

wel afvallen

met een blijvend resultaat

Jeanne

Gewichtsconsulent

Stresscounselor

MBCT therapeut

‘nooit meer lijnen’
8 waardevolle tips

Hier ga jij een begin maken met meer rust, minder stress, meer energie en een goed gewicht

De weegschaal geeft alleen maar een getal

En je BMI zegt niets over je gezondheid

Wanneer je de 40 gepasseerd bent wordt afvallen moeilijker. Dit komt door je hormoon verandering Het is je waarschijnlijk al vaak gelukt maar toch verval je eerder dan je lief is weer in je oude patroon. Uit onderzoek is gebleken dat diëten ook niet helpen. Opgelegde eetregels en voorschriften zijn van tijdelijke aard. Het traject ‘Nooit meer lijnen’ heeft de afgelopen jaren al veel vrouwen gebracht naar een goed gewicht dat ook goed blijft. Niet alleen een goed gewicht maar ook meer energie, minder stress en meer rust en tevredenheid. Hier geen opgelegde regels en eetplannen maar leren voelen waar je honger zit en zelf je keuzes maken. Zelf kiezen wat je wil eten. Lekker gezond eten en bewegen op een fijne manier. Meer rust en minder stress. Dit alles zorgt ervoor dat jouw hormonen weer goed in balans komen en jij af gaat vallen zonder te lijnen. Hoe heerlijk is dat. Jij krijgt van mij 8 waardevolle tips om de start te maken naar een gezonde relatie met je eten en een goed gewicht.

Jeanne

Vraag jezelf eens af hoe het met je gaat.

Wat geef jij als antwoord als iemand aan je hoe het met je gaat ? Klopt het wat je zegt? Je hoeft natuurlijk niet met iedereen je zielenroerselen te delen maar het antwoord is in de meeste gevallen; goed hoor.
Kijk jezelf eens aan en vraag je eens vaker af hoe het echt met je gaat, hoe jij je voelt en wat je graag zou willen.

Neem twee keer per dag 5 minuten in alle rust, tijd voor jezelf.

Zoek een fijn plekje en laat alles even gaan. Doe gewoon even helemaal niets dan alleen je ademhaling volgen. Het zal vast even wennen zijn. Niets doen zit nou eenmaal niet in ons huidige systeem. We staan de hele dag aan en daar zit nu juist het probleem. Door te weinig rust doe je vaak dingen onbewust. We leven voor 20 % in ons bewuste en 80 % doen we onbewust. Op de automatische piloot.

Vraag jezelf af wanneer je denkt dat je honger hebt of dat ook echt honger is.

Wanneer je net gegeten hebt en je hebt weer een hongergevoel kan het zijn dat je bloedsuiker dit signaal geeft. Vermoeidheid vraagt om rust maar als je door moet of wil, dan vertaal je de rust in nemen van energie (eten). Dorst is een van de eerste signalen van uitdroging. Het is de behoefte aan vocht. Als je dit gevoel niet waarneemd of negeert wordt dorst vaak verward met honger.

Neem eens vaker de tijd om je eten met aandacht te bekijken te ruiken en te proeven.

Je kunt misschien ontdekken dat je favoriete snack of eten misschien toch niet zo lekker is dan je dacht. Met aandacht eten, geef jij jezelf de ruimte om keuzes te maken of je door eet of stopt.

Ga elke dag zeker een half uur naar buiten.

Beweeg elke dag zeker een half uur in de buitenlucht . Wat voor weer het ook is. Bewegen kan ook in de tuin werken zijn of lekker op de fiets naar je werk. De hond uitlaten of je ramen lappen. Een hele fijne manier om buiten bezig te zijn is wandelen in het groen. In de natuur kom je echt tot rust. De kleur groen en de geuren van de bossen hebben een rustgevend effect. Rust is een belangrijk onderdeel wanneer je gezond af wil vallen.

Zorg voor voldoende nachtrust.

Tijdens onze slaap herstelt het lichaam en verwerk je alle indrukken van de dag. Zorg voor zeker acht uur slaap per nacht. Dit kan van persoon tot persoon wel verschillen. Schakel op tijd af voor je naar bed gaat. Neem geen apparatuur zoals laptop en telefoon mee naar je slaapkamer. Eet geen zware maaltijden voor het slapen gaan en alcohol geeft je niet de rust die je nodig hebt. Zorg dat je slaapkamer fris en donker is. Lavendelgeur is rustgevend. Slecht slapen kan van invloed zijn op je gewicht.

Zeg nee als je nee bedoeld en ja als je ja bedoeld.

Hoe vaak zeg je ja op een aanbod als het om eten gaat, terwijl je nee bedoeld ?
Toch dat stukje gebak omdat ze het speciaal voor jou gebakken hebben. Toch dat restje bami omdat het zonde is om weg te gooien. Toch dat glas wijn omdat je dan pas echt gezellig bent.
Ben eens wat aardiger voor jezelf. Wanneer jij dit niet wil mag je dat gewoon zeggen. Jij hebt immers voor jezelf een andere keuze gemaakt. Het zal je best even moeite kosten om aan te geven wat je echt wil maar oefening baart kunst.

Hoe vaak zeg je nee omwille van een ander. Ja zeggen als het om jezelf gaat, jezelf gunnen wat je een ander ook gunt. B.v. die fijne creatieve cursus. De tijden passen misschien niet helemaal in je dagelijkse leven maar met overleg en aanpassing gaat het je waarschijnlijk zeker lukken.

Zeg ja om in jezelf te investeren. Dit komt alleen je gezondheid op breder vlak ten goede. Je gaat je fysiek, mentaal en emotioneel beter voelen.

Schrijf als het moeilijk wordt.

Wanneer je wil eten terwijl je eigenlijk geen honger hebt, is de kans groot dat er wat anders aan de hand is. Het kan b.v. een gewoonte zijn om na een maaltijd een snoepje te pakken of bij een film een bak chips. Het kan zijn dat je uit verveling of onrust iets te eten pakt omdat je iets voelt wat je niet thuis kunt brengen en je dit gevoel vertaald naar eten. Schrijven kan je helpen. Schrijf op wat er aan je eet of snoepmoment vooraf ging. Op deze manier wordt je meer bewust van wat er gebeurd. Je gaat het gevoel wat jou aanzet tot eten of snoepen herkennen. Hierdoor kun jij de keuze maken die je op dat moment helpt

Aandacht, rust, minder stress en echt gezonde voeding brengt jou weer in balans. Het geeft je meer energie en een blijvend goedgewicht waar je blij mee bent.

Je had misschien gedacht of toch stilletjes gehoopt dat je adviezen zou krijgen over eten en bewegen. Daar begin je meestal ook mee als je af wil vallen. Helaas sla je dan een heel belangrijk stuk over. Het is belangrijk dat je heel goed voor jezelf gaat zorgen. Met de tips die ik je gegeven heb kun je een mooie start maken. Het is anders dan je gewend bent maar dit werkt zo veel beter.

Je laat een ander toch niet bepalen wat jij eten mag of moet

Ben jij het zat om steeds weer opnieuw te beginnen met weer een ander dieet ? Laat ze gaan en kies voor jezelf. Wil jij de regie zelf in handen nemen? Dan kun je nu starten met het traject

'nooit meer lijnen, wel afvallen'

Een traject op maat gemaakt voor jou. We zien elkaar 7 keer dat kan on of of line. Je krijgt tussen onze bijeenkomsten opdrachten die jou gaan helpen om gezond af te vallen. Je krijgt meer rust en meer energie.

Kijk voor meer informatie eens op mijn nieuwe website. https://goedgewicht.eu/

Daar vindt je ook een receptenpagina waar je meteen de lekkerste recepten kunt vinden die jouw hormonen weer in balans brengen en daar gaat het om

Jeanne van de Loo. Gewichtsconsulent, stresscounselor, MBCT therapeut.

Ik hoop dat ik je heb kunnen inspireren met de tips die je gelezen hebt. Wil je toch graag meer weten of meer informatie? Een kennismakingsgesprek is altijd gratis. Succes en misschien tot gauw. Jeanne.

Investeer in jezelf. Je bent het meer dan waard.

Goed Gewicht
Goed in evenwicht