

Nieuwsbrief Heul Gezond



09 Januari 2025



Hallo allemaal,

Allereerst natuurlijk voor iedereen een gezond en fit 2025 gewenst (jaja ik weet het, 3 koningen is al geweest, maar mensen iets goeds wensen mag volgens mij elke dag!)

Hopelijk allemaal fijne feestdagen gehad en zoetjes aan weer een start gemaakt in het normale leven.

Vol goede moed begonnen met je doelen voor 2025, of wil het maar niet lukken? Schroom niet om je groep (of familie en vrienden) je te laten helpen met tips en trucs of gewoon die stok achter de deur!

Breng je valkuilen, slechte gewoonten en vervelende neigingen in kaart. Dat bewustzijn zorgt ervoor dat je ze op een later moment beter de baas bent. Leg de lat niet te hoog en blijf lief voor jezelf. Daarmee zet je eenvoudiger de volgende stap richting een verandering.

Successen zijn niet alleen behaalde doelen, maar ook (mislukte) pogingen tellen mee. Wees daar ook trots op. En als het toch niet lukt, pak terug naar les 1 Doelen stellen, zijn ze echt klein genoeg en voldoende haalbaar/ realistisch voor je?

SUZANNE DE VRIES

In deze
niewsbrief kun je
verwachten:

actualiteiten

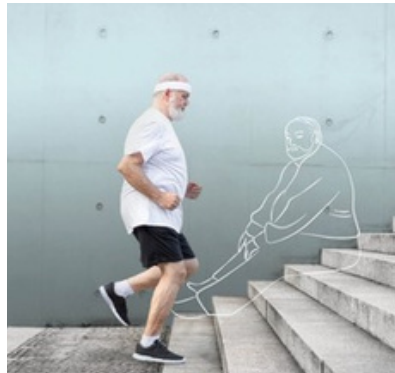
CoolL groep

Recept

De challenge

Tips

Cool Groep(en)



Cool Groepen

Volgende week start de eerste nieuwe groep op de donderdagavond, er is nog plek, weet je iemand (wil je zelf graag overstappen, neem even contact met me op dan kunnen we de mogelijkheden bekijken), laat diegene welkom zijn. Ook later instromen is geen probleem.

<https://zohealthy.nl/programma/gli>

Recept van de week

Het recept van deze week komt uit Easy Vegan, een boek dat ik onder de kerstboom vond 😊:

Blueberry smoothie

Speciaal voor rondom het sporten, boordevol eiwitten (en natuurlijk ook de nodige fruitsuikers, dus echt bij inspanning gebruiken en met mate!)

Voor 2 porties

1 banaan

150g bosbessen

2 medjouldadels

1 el kokosolie

250ml kokoswater of amandelmelk

2 el gepeld hennepzaad

1 el chiazaad



Stop alles in de blender en mix

Schenk in 2 glazen en eventueel kun je dan nog aftoppen met wat hennepzaad, kokosvlokken en/of vers fruit

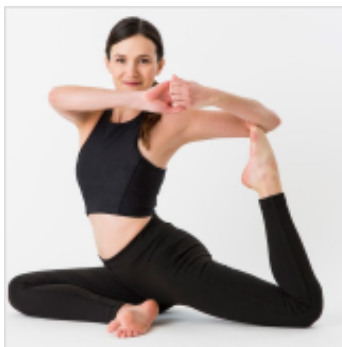
Eet/ drink smakelijk!



De **challenge** voor deze week bestaat uit meerdere delen;

Als eerste wil ik degenen voor wie die van toepassing is uitdagen om mee te doen aan dry januari, dit voornamelijk als periode van bewustwording, wanneer drink ik alcohol, hoeveel en waarom?

Dan eentje op het gebied van bewegen, zelf heb ik de maand December elke dag hardgelopen, dit op de 31ste afgerond met een plus 5, dat betekent 5 km langer dan het langste rondje van 2024, wat voor mij deze keer een makkie was en op 15km uitkwam (even in perspectief, als je een marathon hebt gelopen, loop je op 31/12 dus 47,2km, daarbij vergelijken is 15km een eitje 😊). Omdat het mij eigenlijk heel goed is bevallen om elke dag hiermee bezig te zijn en te ontdekken dat het eigenlijk elke dag wel prima lukte, soms wat gekke tijden en de minimum afstand van 2km om maar het vinkje te kunnen zetten kwam het idee bij me op om in januari weer een dagelijks beweegdoel te hebben. Daaruit is de yoga challenge geboren en inmiddels dus aan de 9de yoga work-out toe vandaag. Dit doe ik gewoon thuis op een matje bij de tv via yoga with adrienne, een youtube kanaal boordevol leuke yoga lessen. Ik heb gekozen voor de 30 daagse FLOW.



Yoga With Adriene

WELCOME to Yoga With Adriene! Our mission is to connect as many people as possible through high-quality free yoga videos. We welcome all levels, all...



p.s. Schroom niet om te mailen of via de appgroep van je eigen groep te reageren, zo leren we allemaal weer extra van elkaar!

📖 **LEESTIP: JE BENT AL GENOEG, THIJS LAUNSPACH**

🎧 **LUISTERTIP: PODCAST PLAN B, NICK SCHILDER**

📺 **KIJKTIP: FORKS OVER KNIVES (DOCUMENTAIRE, TE VINDEN OP YOUTUBE)**

Bedankt voor het lezen!

VOLGENDE WEEK IS ER EEN NIEUWE AFLEVERING VAN DE NIEUWSBRIEF VAN HEUL GEZOND,

 LEESTIP: REN VOOR JE LEVEN, KLAAS BOOMSMA (JA, BROER VAN..)

 LUISTERTIP: UP AND RUNNING, PODCAST SANDER HOOGENDOORN

 KIJKTIP: 100 DAYS, "100 DAYS" VOLGT TWEE BESTE VRIENDEN, JOHN GREEN EN CHRIS WATERS, TERWIJL ZE ZICHZELF GEDURENDE EEN PERIODE VAN HONDERD DAGEN UITDAGEN OM HUN FITHEID EN GEZONDHEID TE VERBETEREN. YOUTUBE