

# Nieuwsbrief Heul Gezond



20 Maart 2025



SUZANNE DE VRIES

Hallo allemaal,

Vandaag de eerste dag van de astronomische lente en alweer een mooie zonnige dag!

Komend weekend de tweede van 7 opleidingsweekenden. Veel zin om nog meer te leren over ademcoaching.

Wil je deze versgeleerde kennis ervaren boek dan nu met korting een sessie.

Losse ademsessies tot en met 12 Oktober geboekt kosten €45,- ipv €90. De pakketten met 4 sessies €180 euro kosten ipv €330,-

de afgelopen 4 weken hebben de verschillende pakketten de revue gepasseerd.

Een pakket op maat behoort ook tot de mogelijkheden. Alle informatie nog eens op een rijtje? Neem dan een kijkje op de geheel vernieuwde website.  
<https://www.heulgezond.nl>

Er is ook nog plek voor kosteloze deelname aan de nationale wandeluitdaging [www.nationalewandeluitdaging.nl/heulgezondloopt](http://www.nationalewandeluitdaging.nl/heulgezondloopt) Vanaf 7 Mei lopen we 20 weken lang op woensdagavond om 19.00 vanaf de Sporthal in Oostzaan.

In deze nieuwsbrief kun je verwachten:

---

actualiteiten

---

RunningTherapie uitgelicht

---

CoolL groep

---

Recept

---

weetjes over ....

---

De challenge

---



## Runningtherapie uitgelicht

**Heul Hart Rennen**  
(Running therapie)

### Ren naar een Gezondere Geest

In een wereld vol stress en drukte is het vinden van manieren om zowel lichaam als geest in balans te brengen essentieel. Running therapie biedt een krachtige oplossing die verder gaat dan fysieke fitheid. Het combineert de welbekende voordelen van hardlopen met de therapeutische effecten van natuur en beweging, wat een transformerende impact kan hebben op je mentale welzijn.

Door regelmatig te rennen, stimuleer je de productie van endorfines, ook wel bekend als de 'gelukshormonen', die je stemming verbeteren en stress verminderen. Running therapie gaat echter verder dan alleen deze fysieke voordelen. Het biedt een moment van reflectie, een tijd om te ontsnappen aan de dagelijkse zorgen en diep adem te halen in de frisse buitenlucht.

### Wil jij dit ook?

In 10 sessies van 1,5 uur, Leer je diverse technieken en oefeningen om de gewenste effecten van het lopen te krijgen. Zowel alleen als in de groep kan, ook wandelen behoort tot de mogelijkheden.

Onder begeleiding van een deskundige therapeut, kan running therapie je helpen om dieperliggende emoties te verwerken en nieuwe inzichten te verkrijgen. Het ritme van je stappen, de cadans van je ademhaling en de verbinding met de natuur vormen een krachtig trio dat je helpt om mentaal sterker te worden en beter om te gaan met de uitdagingen van het leven.

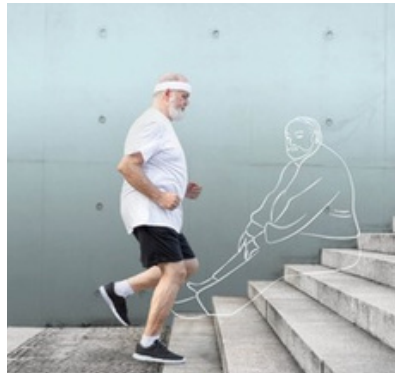
Kortom, running therapie is niet alleen een manier om fit te worden, maar ook een reis naar een gezondere geest en een evenwichtiger leven. Dus trek je hardloopschoenen aan en ontdek hoe beweging je mentaal welzijn kan versterken.



Dit pakket kost €550,-, geboekt binnen 6 weken na ontvangst van deze nieuwsbrief. €50 korting!

---

## Cool Groep(en)



## Cool Groepen

Er is doorlopend de mogelijkheid om je aan te melden voor de GLI/ Cool bij Heul Gezond. Ken of ben je iemand die graag zou willen deelnemen meld je dan aan via onderstaande link. Instroom in laatst gestarte groep mogelijk, maar je kan jezelf ook op de wachtlijst laten plaatsten voor de start van de volgende groep, ik verwacht dat dat in September zal zijn.

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

## Recept van de week

Op <https://ecostyle.nl/pages/seizoensgroenten-maart> vind je welke groente er van het seizoen zijn, dit is goed voor de kwaliteit van de groente, het milieu en je portemonnee.

Voor het recept van deze week heb ik gekozen voor de bloemkool. Dit is bij mij thuis een echte favoriet. Vanavond dient de bloemkool bij ons als koolhydraatarme vervanger van aardappel in de vorm van puree (recept uit de ketokuur van Pascal Neasens). Ook maken wij er regelmatig een hartige taart mee.

### Verassende Bloemkool Quiche

Bron: Albert Heijn en Jumbo



- 1 Bloemkool in kleine roosjes (voor het gemak kun je ook kiezen voor roosjes uit de diepvries, dit verandert niets aan de voedingswaarde)
- 6 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries), je kunt hier kiezen voor een volkoren variant voor meer vezels en langzamere opname en dus gelijkmatigere stijging van de bloedsuikerspiegel, maar voor de koolhydraatarme variant kun je dit ook geheel weglaten.
- 4 eieren
- 200 ml Slagroom (voor minder vet kun je light kiezen, kookroom of een plantaardige variant kan ook, alleen heb je dan minder eiwitten)
- 75 g geraspte Jongbelegen kaas (30+ of minder)
- 2 el bladpeterselie

## Weetjes over gedragsverandering

- Verandering gaat gepaard met terugval
- Volhouden is steeds weer terugkrabbelen
- Vooruitgang is grotere intervallen tussen terugvallen

-1 Gelderse rookworst (275 g), kies hier een magere variant, echter is dit bewerkte product nooit echt gezond, je kunt ook kiezen voor mager (kip-)gehakt of een Vega vervanger  
- 1 snufje peper.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Kook in een bodem water de bloemkoolroosjes 10 min. Leg intussen de deegplakjes op elkaar en rol ze uit tot een ronde lap van ø 30 cm. Bekleed de vorm met het deeg; klap overhangend deeg terug. Klop de eieren met de slagroom los. Voeg de kaas, peterselie en peper naar smaak toe. Giet de bloemkool af en laat goed uitlekken. Verdeel de bloemkool met de rookworst over de deegbodem. Schenk er het ei-kaasmengsel over. Bak de quiche in de voorverwarmde oven in 35 min. goudbruin en gaar.

#### Voedingswaarde per portie

757 Kcal  
38g KHD  
30g Eiwitten  
53g Vet



### De challenge

Lekker aan de krachtoefeningen gegaan?  
Of toch wat moeite met plannen omzetten in actie.  
Lees dan snel verder hieronder.

## Eigen regie oppakken

**niet alles over je heen laten komen, maar zelf bepalen wat je doet. Je maakt je eigen keuzes en komt in actie.**

1. Bewuste Keuzes maken. Je weet wat je wil en waarom je dat wil. Je denkt er echt over na.
2. In actie komen: het blijft niet alleen bij praten of plannen, jij zet dingen in beweging.
3. Verantwoordelijkheid nemen. Jij hebt de controle, dus jij bent ook verantwoordelijk voor je keuzes en de gevolgen daarvan.

*Bedankt voor het lezen!*

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

Hoe?

1. Zelfreflectie; dagboek bijhouden, gesprekken voeren. Dit om je bewust te maken van je drijfveren en je verlangens
2. Kleine keuzes maken: plannen van je dag. Kiezen van een activiteit.
3. Doelen stellen; klein en haalbaar. Zie les 1 uit het werkboek. Als..., dan....
4. Actie --> reactie: ervaren wat effect is van een beslissing.
5. Fouten mogen maken.
6. Ondersteuning zoeken, bij coach en groep.
7. Oefenen met keuzes maken in onzekere situatie (maak voor deze situaties weer een als..., dan.. zo ben je voorbereid`)

Succes!

 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