

Nieuwsbrief Heul Gezond



16 Januari 2025



Hallo allemaal,

De eerste gewone week van het jaar zit er alweer op en de tweede is goed op streek. Iedereen weer in zijn/ haar normale ritme?

Deze periode wordt door velen als grijs en saai ervaren na alle drukte en versieringen van de feestmaand. Zo erg zelfs dat (Met name voor mensen met eerdere ervaringen met depressiviteit) de derde maandag van Januari wordt gekenmerkt als Blue Monday.

Daar gaan wij natuurlijk niet in mee. Een mooie dag om eens wat extra te bewegen in de buitenlucht. Trek je ren-, loop- of fietsoutfit aan en ga erop uit!



SUZANNE DE VRIES

In deze
nieuwsbrief kun je
verwachten:

actualiteiten

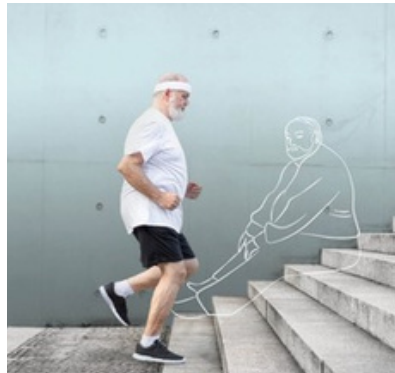
CoolL groep

Recept

De challenge

Tips

Cool Groep(en)



zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE

Cool Groepen

Vandaag 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 is een basis van waaruit je lekker kunt variëren:

De traybake

(bron <https://www.psfoodandlifestyle.nl/nieuws/5-koolhydraatarme-traybakes>)

Mexicaanse bakplaat



Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 2 zakjes PS. food & lifestyle tortilla chips kaas
- 100 g tartaar
- 100 g groene paprika
- 150 g champignons
- ½ rode ui
- ½ rode peper
- 1 lente ui

- 2 el olijfolie
- ½ tl kaneel
- ½ tl oregano
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- Peper
- Zout

Guacamole

- ½ avocado
- ¼ rode ui
- ¼ rode peper
- 1 tl limoensap

Bereidingstijd: 25 minuten

Voedingswaarde:

368 kcal
12,8g khd
25,4 g vet, waarvan 4,1 verzadigd
19,6g eiwit

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de paprika in stukjes en de champignons in kwarten. Snipper de rode ui en snijd de rode peper heel fijn. Meng de tartaar met de helft van de olijfolie, helft van de rode ui en helft van de rode peper en de kruiden. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door elkaar. Meng de paprika, champignons en de overige ui en rode peper met de rest van de olijfolie. Bekleed een bakplaat en verdeel de groente, tortilla chips kaas en de tartaar hier overheen. Zet 15-20 minuten in de voorverwarmde oven. Maak de guacamole door de avocado te prakken en te mengen met de rode ui, rode peper en het limoensap. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door elkaar. Garneer de ovenschotel met de lente-ui en serveer met de guacamole. Tip: ook lekker met crème fraîche light in plaats van guacamole en kun je de ovenschotel met wat geraspte 30+ kaas bestrooien voordat hij de oven ingaat.

Eet smakelijk!

De challenge

Hoe gaat het met dry January? Wordt je je bewust van je patronen rondom alcoholgebruik? Merk je iets aan je lichaam en/of je hoofd?

Yoga dag 15 gedaan, voor vandaag dag 16 op de planning. Mij bevalt het prima. Zoals Adrienne zegt. Het moeilijkste gedeelte is om te beginnen, als je dat hebt gedaan volgt de rest vanzelf. Welke beweeguitdaging heb jij opgepakt en hoe staat het daarmee?

Elke dag is fris en nieuw en een moment om opnieuw te beginnen. Wel is het raadzaam om mislukte pogingen als leermoment te gebruiken. Waarom ging het niet zoals je wilde? Wat kan ik doen om de volgende poging wel te laten slagen?

De nieuwe challenge is er deze week eentje op het gebied van rust en ontspanning:

Je kunt deze oefening vinden in de app Mindfulnesscoach van VGZ, je hoeft daarvoor niet bij hen verzekerd te zijn, deze is voor iedereen gratis.

Uiteraard kun je naar wens het hele programma volgen, maar mijn opdracht aan jullie is om komende week eens een paar keer de tijd te nemen voor de oefening aandacht voor gedachten.

<https://www.vgz.nl/gezond-leven/mentale-gezondheid/mindfulness/mindfulness-coach>

Bedankt voor het lezen!

Succes!

Volgende week is er weer een nieuwe aflevering van de nieuwsbrief van Heul Gezond!

 Leestip: Het geheim van slanke mensen, Mieke Kusters

 Luistertip: podcast leefstijllab (niet elke aflevering even interessant en bij met name de eerste paar moet je wel even door de kwaliteit van de opname heen luisteren)

 Kijktip: What the health, documentaire te vinden op Netflix (let op, is gebaseerd op Amerika, neem de conclusies daarom wel met een korreltje zout)
