

Nieuwsbrief Heul Gezond



23 Januari 2025



Hallo allemaal,

En lekker in beweging geweest afgelopen maandag? Mijn beweging bestond uiteraard uit weer een yoga lesje thuis in mijn huiskamer.

Challenge dag 23 vandaag en still going strong! We naderen het einde van de maand en mijn brein is volop in de weer met het inrichten van de challenge voor volgende maand,

ik laat jullie in de volgende nieuwsbrief weten wat het geworden is, wie weet inspireert het je voor een challenge voor jezelf.

SUZANNE DE VRIES

In deze
nieuwsbrief kun je
verwachten:

actualiteiten

CoolL groep

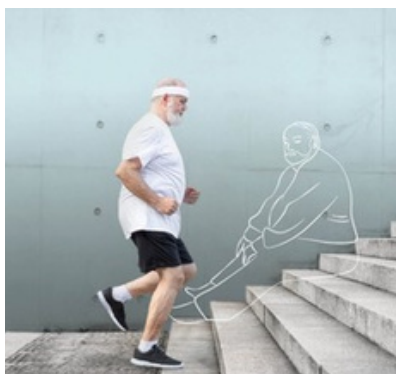
Recept

De challenge

Tips



Cool Groep(en)



zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE

Cool Groepen

Vorige week donderdag was de eerste sessie van de nieuwe groep, mijns inziens een erg vruchtbare bijeenkomst. Nieuwe inschrijvingen zijn nog altijd welkom!

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

Recept van de week

Verse Tomatensoep:

(Voor 6 kommen)

750g tomaten

1 ui

1 winterwortel

3 tenen knoflook

Tijm

(vers enkele takjes of gedroogd naar keuze)

1 blikje tomatenpuree

2 bouillonblokjes (smaak naar keuze rund of groente)

1 el olijfolie

750 ml water

Peper

Snijd de tomaten in vieren en verwijder het harde gedeelte. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de wortel in kleine blokjes en ris de blaadjes van de takjes tijm. Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit hierin de ui, de knoflook en de wortel 5 min. op laag vuur. Voeg de tomatenpuree en tijm toe en bak al roerend 2 min. op middelhoog vuur. Voeg de tomaten, het water en de runderbouillonblokjes toe, breng aan de kook en laat de soep afgedekt 10-15 min. zachtjes koken. Pureer de soep met de staafmixer, proef en breng op smaak met peper.

Combinatietip 1: Voeg zelf vermicelli of (vega) soepballetjes toe. Combinatietip 2: Geef de soep een extra smaakkick door vlak voor serveren een beetje pesto door de soep te roeren.

(Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl))

Lekker met een volkorenspekt broodje. Liever Koolhydraatarm? Dan is een groene salade of een zaden- en pitten cracker een lekker alternatief.

Tip: Maak een grotere hoeveelheid dan je nodig hebt, invriezen per portie in een ziplockbag en in een handomdraai op een druk moment een gezonde maaltijd op tafel!

Eet smakelijk!



Voedingswaarde:
(per 100ml)

28 Kcal
1,3g vet, waarvan 0,3g verzadigd
3g khd
0,7g eiwitten

De challenge

Januari bijna voorbij, doe je mee met dry January? Kijk je nu reikhalzend uit naar het moment dat je weer alcohol mag drinken, of raak je eraan gewend en maakt het je niet meer zoveel uit?

Hoe heb je de kennismaking met mindfulness beleefd? Heeft het je iets gebracht? Uiteraard is een week erg kort om hier echt iets over te zeggen, dus zet deze challenge lekker nog even voort.



De nieuwe challenge is er deze week eentje op het gebied van patronen.

Do something different!

Kijk eens kritisch naar je weekschema en onderzoek de patronen hier in. Doe je altijd alles op dezelfde manier, dezelfde tijd, dezelfde plaats?

Doorbreek deze gewoontes een keer en ervaar wat dat met je doet.

Ga een op een andere plek aan tafel zitten, neem een andere route of vervoersmiddel naar je werk, slaap eens aan de andere kant van je bed (of als een echte pipi langkous met je voeten op je kussen 🤪)

Succes!

Bedankt voor het lezen!
Succes!

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

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: Vrij. Marnix Pauwels

🎧 Luistertip: Verlichting voor luie mensen (luisterboek, ook als gewoon leesboek verkrijgbaar)

📺 Kijktip: You are what you eat. A twin experiment. (Miniserie over een onderzoek naar effect van vleeseten versus een plantaardig dieet)



"De mooiste jaren van het leven
beginnen elk jaar opnieuw"

Wie jarig is trakteert!
Een (adem of kou) coachsessie voor 45 euro!
Gewoon voor jezelf of iemand die je kent.
Info@heulgezond.nl