

Nieuwsbrief Heul Gezond



20 Februari 2025



SUZANNE DE VRIES

Hallo allemaal (alle (voormalig)
deelnemers van de GLI Cool bij Heul
Gezond),

Weer een week voorbij,
de tijd vliegt, in ieder geval
voor mij.

Eerste opleidingsweekend
zit er op, en wat voor
weekend! Prachtige heftige
ervaringen, wat kun je een
hoop moois bereiken met
ademhalingsoefeningen en
technieken.

Deze ervaring heeft me
doen besluiten mijn
verjaardagsaanbieding te
laten lopen gedurende mijn
gehele opleidingstijd.

Wat betekent dit?

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

Er zijn 4 verschillende
pakketten. Over de komende
tijd zal ik ze allemaal onder
de aandacht brengen, maar
mocht je daar niet op
kunnen/ willen wachten, kun
je me altijd mailen voor meer
informatie.

Heul Hart Rennen
(Runningtherapie) is hierop
een uitzondering, dit is een
pakket met 10 trainingen
voor 450 euro.

In deze
nieuwsbrief kun je
verwachten:

actualiteiten

ademcoaching
uitgelicht

Cool groep

Recept

weetjes over
tussendoortjes

De challenge



Ademcoaching uitgelicht

Heul Stil Brein (Ademhaling en ontspanning)

Wel eens gehoord van het fenomeen Monkey Brain? Dit verwijst naar een rusteloze geest die constant van de ene gedachte naar de andere springt, zoals een aap van tak naar tak. Dit wordt vaak geassocieerd met gevoelens van angst en stress, omdat het moeilijk is om je te concentreren of in het moment te blijven als je gedachten steeds afdwalen.

Stress en angst gerelateerde klachten uiten zich op mentaal (oververmoeidheid, concentratieproblemen, besluiteloosheid, vergeetachtigheid, controle gebrek en het niet kunnen stellen van prioriteiten), fysiek (hartkloppingen, hoofdpijn, maagpijn, moeheid, overmatig zweten, en slaapproblemen) en emotioneel (verdrietig, boos, kort af) vlak en beïnvloeden ons gedrag op negatieve wijze. Overmatige stress leidt dan ook vaak tot nerveus en agressief gedrag, roekeloosheid, meer consumptie van alcohol en andere verslavende middelen en meer eten.

Herken jij je in bovenstaande? Dan is dit pakket wat voor jou!

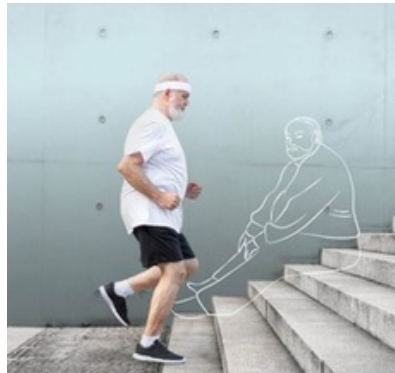
Een goed herstel is van belang voor mensen met een stress gerelateerde klacht, maar ook voor sporters, ouders van jonge kinderen en ambitieuze types.



Je leert in 4 sessies van 1,5 uur diverse technieken en oefeningen om de angst uit de stress te halen, om het lichaam rust te geven en te herstellen.



Cool Groep(en)



Zesde Groep

Vanavond bijeenkomst 2 van de laatst gestarte groep. Het begint een aardig gevuld clubje te worden, maar nieuwe inschrijvingen zijn nog altijd welkom!

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

Zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE

Recept van de week

Sportkoeken

(Uit: power food van Friesland naar New York van Rens kroes)

Ingrediënten voor 6 grote koeken:

- 100g gehalveerde pecannoten
- 50g havermout
- 30g kikkererwtenmeel (ander meel naar keuze kan ook, verandert wel de voedingswaarde, kies iig voor volkoren)
- 1tl wijnsteenbakpoeder
- 1 mespuntje kaneel
- 1 tl vanillepoeder (aroma kan ook)
- 1 el plantaardig eiwitpoeder (kan ook weggelaten worden)
- 2 eieren
- 55g moerbeien, rozijnen of gojibessen (mix naar eigen smaak)
- 2 el sesamzaad



Weetjes over tussendoortjes

- Een goed tussendoortje bevat maximaal 100kcal en geen toegevoegde suikers.
- Combineer als tussendoortje fruit altijd met een eiwitbron (gekookt eitje, 25gr ongebrande ongezoeten nootjes, wat yoghurt), dan worden de suikers langzamer opgenomen en heb je er langer energie van.
- Let op! Vitamine c wordt minder goed opgenomen in je lichaam wanneer je dit met zuivelproducten combineert.
- Vitamine C bevordert de opname van ijzer.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Rooster de pecannoten een minuut of 2 in de koekenpan. Maal de noten daarna een minuutje in de blender, voeg havermout en meel toe en mix alles fijn, mix niet te lang, anders komt de olie uit de noten vrij. Schep de mix in een grote kom en voeg bakpoeder, kaneel, vanille en eventueel eiwitpoeder toe. Klop vervolgens de eieren los en giet deze bij het mengsel. Roer goed door elkaar tot een kleverig beslag, schep het beslag weer in de blender, voeg moerbeien en sesamzaad toe en mix alles fijn. Pak telkens 2 eetlepels beslag, rol dat tot een balletje en druk dit met je handen plat op het bakpapier. Houd 3cm afstand van elkaar. Bak de koeken in de oven in ca 20 min goudbruin en gaar.

Bereidingstijd ca 35 minuten

Voedingswaarde

240Kcal
Vet 16, gr
Khd 15,9 gr
Eiwit 8 gr
Vezels 3gr

Een behoorlijke caloriebom, echt voor na een flinke lichamelijke inspanning. Ook kan je gecombineerd met een stuk fruit een hele maaltijd van deze koek maken.



De challenge

Hoe staat het met je minipauzes? Begin je er al een beetje aan te wennen om gedurende de dag wat rust in te bouwen? Wat brengt het je? Schrijf er eens over.

Flow Schrijven | Er Is Geen Verkeerde manier

Flow schrijven, je hebt er misschien over gehoord. Wat is het nu precies en wat kun je er vervolgens mee. Bij flow schrijven schrijf je op wat in je opkomt. De gekste zinnen mogen daarom uit je pen vloeien. Veel mensen doen het vroeg op de ochtend. Als ze net zijn opgestaan, gaan ze zitten aan hun bureau, en beginnen met schrijven. Vaak gebruikt men mooie schijfboekjes om het schrijven wat extra's te geven. Als je start met flowschrijven zullen misschien niet veel zinnen en woorden in je opkomen. Wees niet ongerust. Dat is normaal. Na wat meer gewend te zijn gaat het schrijven vloeiender.

Je schrijft als het ware je hoofd leeg. Alle intuïtieve gedachten komen op papier te staan. Dat geeft inzichten in jouw denkwereld, en kan je helpen bij het nemen van beslissingen. Veel schrijvers hebben een opgelucht gevoel als het gedaan hebben. Ook ervaren flow schrijvers inspiratie en creativiteit. Flow schrijven na het mediteren kan ook een goed idee zijn, de werking is op dat moment nog krachtiger omdat mijn geest meer tot rust is gekomen.

Succes!

VOLGENDE WEEK IS ER GEEN NIEUWE AFLEVERING VAN DE NIEUWSBRIEF
VAN HEUL GEZOND, DAN GENIET IK MET MIJN GEZIN VAN DE
VOORJAARSVAKANTIE! OP 27/2 BEN IK WEER PARAAT.

Bedankt voor het lezen!

 **LEESTIP: ALLES WAT IK EERDER HAD WILLEN WETEN,
MARIAN MUDDER (VERKRIJGBAAR ALS LEESBOEK EN
WERKBOEK)**

 **LUISTERTIP: OVER ROUTINES, PODCAST ARIE
BOOMSMA**

 **KIJKTIP: FOODMATTERS (YOUTUBE)**