

Nieuwsbrief Heul Gezond



03 April 2025



Hallo allemaal,

SUZANNE DE VRIES

En toen was het alweer April, 2025 vliegt voorbij. Time flies when you're having fun!

Volop in de promotie voor de Nationale Wandel Uitdaging, ook voor jullie nog een keer: Sluit je aan bij de Nationale Wandel Uitdaging! Vanaf 7 mei lopen we elke woensdagavond om 19.00 vanaf de sporthal in Oostzaan. Deelname is gratis. Niet de juiste dag of tijd? te ver? kijk op www.nationalewandeluitdaging.nl waar en wanneer er nog meer gewandeld wordt.

We zijn ongeveer een uur actief bezig, de afstand en intensiteit wordt met diverse technieken aangepast op ieders niveau, voel je welkom!

Deze week weer een stukje van NLP- coaching in de spotlights. Het artikel gaat over angst. De NLP- coaching wordt bij Heul Gezond verzorgd door Wesley.

Lees meer over hem op: <https://www.heulgezond.nl/wie-zijn-wij/>

Sessies geboekt naar aanleiding van deze nieuwsbrief met 25% korting, dus geen €90, maar €67,50 per sessie of een pakket van 5 sessies voor €300.

In deze nieuwsbrief kun je verwachten:

actualiteiten

In the spotlights

CoolL groep

Recept

weetjes over

De challenge

Tips

NLP- Coaching Uitgelicht

Als angst geen goede raadgever is

Angst een belangrijke emotie die ons normaal veilig houdt. Het helpt je met het herkennen van gevaar en behoed je voor ongelukken of foute beslissingen. Als angst echter constant aanwezig is of je er van weerhoudt om dingen te doen die je graag wil dan is er mogelijk sprake van een irrealistische angst. Deze vorm van angst dient geen positief doel en kan in milde gevallen leiden tot ongemak en in ernstige gevallen tot stress en zelfs overspannenheid.

Angsten zijn beperkend als je iets niet meer durft na een ongeluk met de auto of een val van een paard of fiets, als je je zolder of schuur niet in of op durft uit angst voor spinnen, niet buiten kan eten of op een terras kan zitten uit angst voor wespen.

Maar ook pleinvrees, verlatingsangst of angst voor eigen overlijden of dat van dierbaren zijn ernstige stressoren die je leven negatief beïnvloeden.

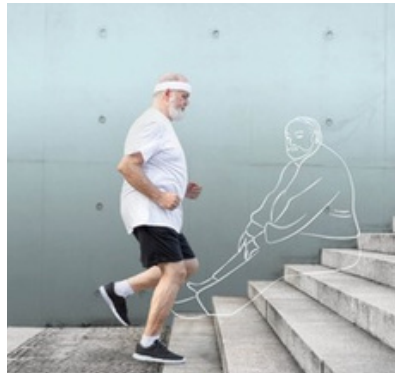
Wat is hier aan te doen?

Vanuit NLP en Hypnose kunnen we in slechts een of enkele sessie(s) de meeste angsten verhelpen of terug brengen naar acceptabele niveaus. Simpel gezegd resetten we je brein, waardoor je in het vervolg anders met je angst om kan gaan. En opeens is rijden geen straf meer, moet de spin weer voor jou vluchten en is naar de winkel gaan weer een optie.



Nieuwsgierig geworden? Neem dan contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Wie weet hervind je weer een stuk vrijheid en plezier.

Cool Groep(en)



zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE

Cool Groepen

De afgelopen week hebben we 2 nieuwe deelnemers mogen verwelkomen, zij zullen zich aansluiten bij de laatst gestartte groep en gezamenlijk inhaalsessies volgen op hetzelfde punt te komen als de overige deelnemers van de groep, zo 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. 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

En weer verder in de groente van het seizoen. Deze week de prei. Ook nog in de aanbieding! (ben je de challenges/ recepten even kwijt? je kunt ze terugvinden op de [website](#))

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

Traybake aardappel, tomaat, prei en witte kaas

Bron: AH.nl

1 kg iets kruimige aardappel
4 el milde olijfolie
400 g preien
200 g tomaten
1 teen knoflook
5 g verse selderij
2 tl Provençaalse kruiden
200 g witte kaas
2 el water



Weetjes over

- Heb je diabetes? Dan kun je koemelk-producten beter vermijden. Kies in dit recept dan voor echte feta ipv witte kaas.
 - Kaneel verhoogd de insulinegevoeligheid van het lichaam en helpt om de bloedsuikerspiegel in balans te houden
 - Magnesium helpt bij het verlagen van de insuline in je bloed. Kies voor magnesiumcitraat en wordt het beste opgenomen als je het bij de maaltijd neemt
-

Verwarm de oven voor op 220 °C. Boen de aardappelen schoon. Snijd de aardappelen in blokjes van 3 cm, schep de olie, peper en eventueel zout erdoor en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster in ca. 30 min. in de oven lichtbruin en gaar. Snijd ondertussen de prei in de lengte in kwarten, spoel onder koud stromend water en laat goed uitlekken. Snijd elk kwart in de breedte in 3 stukken. Snijd de tomaten in kwarten. Snijd de knoflook fijn. Snijd de selderij stelen fijn en de blaadjes grof. Haal na 15 min. de traybake uit de oven. Schep om met de helft van de Provençaalse kruiden en de stukken prei. Bestrooi met de selderijstelen. Verdeel de tomaat erover en rooster nog ca. 15 min. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Doe ondertussen de witte kaas, selderijblaadjes, knoflook, de rest van de Provençaalse kruiden, het water en peper in het hakmolentje van de staafmixer en maal tot een glad mengsel. Haal de traybake uit de oven en verdeel het witte-kaasmengsel erover (dit kun je ook al een stap eerder doen als je de kaas meegebakken lekker vindt).

Liever minder koolhydraten? Vervang de aardappelen dan voor andere groente, zoals wortel en/of pompoen.

Voedingswaarde per portie

510 Kcal
54g KHD
14g Eiwitten
24g Vet

De challenge

Minder gezeten? Wat gebruik jij om jezelf te activeren?

schrijf eens iets over je vorderingen en stuur ze aan mij op, wie weet vind je je stukje terug in een volgende nieuwsbrief en kunnen anderen van jouw ervaringen leren!

Voeding

Deze week een challenge op het gebied van eten. Ik daag je uit om 3 dagen elke hap en slok die je neemt te noteren (gewoon op papier, een notitie in je telefoon, de eetmeter of een andere app). Dit geeft je veel inzicht in wat je nu daadwerkelijk binnen krijgt, Maakt je veel bewuster van je keuzes en patronen.

Kijk na 3 dagen naar je lijstjes. Wat valt op? Welke gewoontes heb je? Is er regelmaat in je eetpatroon?

Heb je naar aanleiding van deze opdracht behoefte hierover van gedachten te wisselen? Voor degenen die nog in hun GLI traject zitten is er de mogelijkheid om een 1- op 1 sessie van 30 minuten met mij te boeken, telefonisch/ beeldbellen of even langskomen. Voor ex-deelnemers of andere geïnteresseerden rekening ik voor deze sessie €15,-.



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

Bedankt voor het lezen!

📖 LEESTIP: 100% SUIKERVRIJ VOOR DIABETICI, CAROLA VAN BEMMELEN & SHARON NUMAN

🎧 LUISTERTIP: THE FEMINE WAY OF EATING, PODCAST VAN CAROLA VAN BEMMELEN, NEDERLANDSTALIG

📺 KIJKTIP: DIABETES NPO START, DIVERSE AFLEVERINGEN

Inbreng van onze lezers stellen wij zeer op prijs. Heb je een verzoek voor de spotlights? Een recept om te delen? Leuke weetjes over leefstijl? Een idee voor een challenge, lees-, luister- of kijktip? Of wil je een eigen ervaring met je proces graag delen. Mail dan naar info@heulgezond.nl