

Nieuwsbrief Heul Gezond



17 April 2025



Hallo allemaal,

SUZANNE DE VRIES

Drukke week voor mij zo voor de vakantie, maar ook een lekker vooruitzicht hoor, even er tussenuit. Wat gaan jullie doen deze vakantie (als je die hebt)? Is vakantie een tijd die het makkelijker maakt om een gezonde leefstijl na te leven (door meer tijd etc..) of juist moeilijker door alle verleidingen, vaker uit eten...

Ooit was pasen een vreetfestijn voor mij, sinds het roer om is lukt dat niet meer zo goed, als ik alle teugels laat vieren voel ik snel niet lekker en geniet ik minder van de gezelligheid. Aanpassingen als kleinere hoeveelheden, suikervrije alternatieven en volkoren producten helpen enorm en zo kan ik toch lekker meedoen.

Verder is het niet alleen meenemen, maar ook gebruiken van mijn hardloopschoenen ook een manier om wat minder gezond te kunnen eten. Hopelijk helpt dit jullie ook een beetje. *Fijne pasen!*

Helaas stromen de aanmeldingen voor de [Nationale Wandel Uitdaging](#) nog niet binnen. Vandaag weer een rondje social media gedaan, zouden jullie die post willen delen in jullie netwerk.

@heulgezond op Facebook,
@leefstijlcoachoostzaan op Instagram en
@suzannedevriesstokvis op linkedIN.

Als je zelf mee wil lopen, uiteraard nog steeds van harte welkom, schrijf je wel even in via www.nationalewandeluitdaging.nl/heulgezondloopt dan weet ik wie ik kan verwachten en krijg je ook eventuele aanvullende informatie via de mail. Ook als je later in wil stromen even inschrijven, vermeld er dan even bij wanneer je kunt starten.



bas vandegoor
foundation
sportief met diabetes

In deze
nieuwsbrief kun je
verwachten:

actualiteiten

In the spotlights

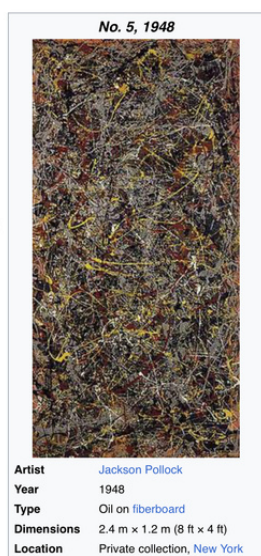
CoolL groep

Recept

weetjes over

De challenge

Tips



Even een stukje kunst-geschiedenis, dit is nr 5 van J. Pollock. Gemaakt in 1948 het is een stuk spaanplaat van 2,4 bij 1,2 meter besprenkeld met wit bruin gele en grijze olieverf. Het verhaal gaat dat de transporteur binnen kwam met in de ene hand het bord en in de andere een brok verf wat ooit het midden van het schilderij sierde. Hier op zei Pollock geef maar ik repareer het wel. Waarna hij

het volledig overschilderde.

Nu valt over smaak niet te twisten, maar in alle eerlijkheid als ik het op straat zou zien staan, zou ik het niet mee genomen hebben en er al helemaal niet mee naar tussen kunst en kitch durven gaan. Wat een dure grap zou blijken want in 2006 is het verkocht voor \$140 miljoen.

Nu vind ik dat mensen en kunst veel gemeen hebben, zo zijn er veel soorten kunst en veel soorten mensen, iedereen heeft een voorkeur en vindt sommige soorten aantrekkelijker dan andere, sterker nog je kunt een uitgesproken afkeur hebben van een bepaald soort. Sommige vindt iedereen mooi andere laten je nadenken of lachen. Maar elk stuk is uniek en ieder stuk wordt gevormd door een of meerdere artiesten die het stuk kleur en vorm geven. En elk stuk heeft waarde die niet is af te leiden aan alleen vorm kleur of ander uiterlijk kenmerk. Elk stuk heeft de waarde die de eigenaar er voor overheeft.

Twijfel jij wel eens aan je waarde of wil je eens wat plekjes bij werken? Bezoek dan eens een coach die je kan helpen met het onderscheiden van jou kunst en je kitsch.

Wesley de Vries
NLP- coach

Heul Effectief

wat anderen zeggen;

Wesley is een prima coach die met geduld en passie je weet aan te zetten zaken anders aan te pakken.

Hij komt door zijn vragen to the point en gebruikt extra methodes, waardoor het mogelijk is het probleem van een andere hoogte te bekijken .

Door de houding die Wesley aan neemt in de gesprekken zet hij je aan tot na denken en komt met hulpmiddelen om tot inzichten te komen.

Je merkt dat hij er veel feeling voor heeft en het met een lach doet ik heb de Sessies als erg prettig ervaren en er echt wat aan gehad.

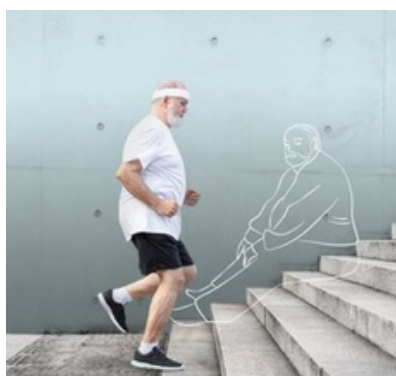
Ik heb geleerd wat mijn coping is en dat ik deze nu niet meer nodig heb om in te zetten.



- 1x Vrij blijvend 30 min kennismaking
- 4 a 5 Sessies 1 a 1,5 uur bij Heul Gezond/Heul Effectief
- Een doel naar keuze.
- Cool aanbieding voor het Pakket €300,-

meer informatie op www.heulgezond.nl/aanbod

Cool Groep(en)



Cool Groepen

Vanavond de vierde bijeenkomst van de laatst gestarte groep met 2 nieuwe deelnemers. De eerste inhaalsessie was zeer geslaagd. Zo is er 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 dus 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

Noten- Rozijnen brood

(aanpassing op recept van puurgezond.nl)

Laat **250 gram rozijnen** 15 minuten wellen in warm water. Laat ze uitlekken en dep ze droog met keukenpapier. Verwarm **250 ml melk** (kies eventueel voor een plantaardige met zonder toegevoegde suikers voor een vegan resultaat met lager vetgehalte) tot handwarm en smelt er **50 gram boter** (voor vegan een plaat varian in. Meng **500 g volkoren(spelt)meel** met **1 theelepel zout** en **1 zakje gedroogde gist**. Klop **2 eieren** los. Meng de warme melk en de losgeklopte eieren door het meel, houd 2 eetlepel eimengsel achter om straks het brood mee te bestrijken. Kneed het deeg goed door met de hand of in een keukenmachine tot het deeg mooi elastisch en zacht aan voelt. Meng de rozijnen en **100 gram gehakte noten** (ongezouten en ongebrand) door het deeg. Maak een bol van het deeg en leg het in een met bloem bestrooide kom. Dek de kom af met een vochtige doek en zet de kom op een warme plek. Bijvoorbeeld de verwarming of in een bak met warm water. Laat het deeg zo 45 minuten uur rijzen. Kneed het deeg nog een keer goed door en vorm er een mooi vloerbrood van en leg dit op een ingevette bakplaat. Dek het brood af met een vochtige doek en laat het op een warme plek nog 1 uur narijzen.

Verwarm de oven voor op 200° C. Bestrijk de bovenkant van het deeg met achtergehouden ei en zet de bakplaat in de oven. Bak het brood in 40-45 minuten gaar en goudbruin. Het brood is gaar als het hol klinkt als je erop klopt.

Weetjes over

- Volkorenmeel wordt langzamer in de bloedsomloop opgenomen, waardoor je bloedsuikerspiegel minder schommelt en je langer verzadigd blijft
- Volkoren producten leveren (brood)nodige vezels voor je darmen!



De challenge

Is het gelukt om meer inzicht te krijgen in je energiebehoefte? Precieze calorieën tellen hoeft niet, maar mag wel en zeker voor een korte periode kan het je veel inzichten geven in hoe je lichaam functioneert.

Heb je er nog niets mee gedaan? Vul toch nog 3 dagen de eetmeter in en ga aan de slag met de rekensom uit de challenge van vorige week.

Het aanbod om dit in een korte 1 op 1 sessie samen te doen staat nog steeds. Voor degenen die in het Cool traject zitten kosteloos, voor anderen voor €15,- voor een sessie van 30 min. Kan zowel online als face- to face.

Nadat je dit inzicht hebt gekregen is het goed om de combinatie met je gevoel te gaan onderzoeken. Dit aan de hand van de Honger Balans.

De Hongerbalans

(Bron: etenslessen van Marjena Moll)



Het antwoord op de vraag hoe slank zijn werkt is; eten als je maaghonger voelt en stoppen zodra je verzadigd raakt. Je volgt dan je natuurlijke hongerbalans. Je lichaam regelt zelf de balans tussen energie opname en verbruik. Hoe energierijker je maaltijd, des te eerder zal je verzadigd raken en des te langer zal het duren voor je weer honger krijgt.

Door je hongerbalans te volgen komen alle oorzaken van je strijd met eten aan het licht. Je zal merken dat er eten is dat het moeilijker maakt om verzadiging te voelen, zoals bijvoorbeeld suiker. Een andere manier ontwikkelen om jezelf op te vangen bij emoties wordt onmisbaar (daar ga ik volgende week verder op in). Ook wil je ontdekken hoe je met de sociale situaties om kunt gaan waarin je niet het gevoel wil hebben dat je niets mag eten omdat je geen (maag)honger hebt. (Deze tackelen we ook in een latere editie).

Richtlijnen die je helpen met het volgen van je hongerbalans:

1. Wacht met eten totdat je maag een duidelijk signaal van honger geeft.

Zodra je een hol gevoel in je maag begint te krijgen en deze licht samenknijpt weet je dat het moment daar is. Maaghonger komt langzaam op en is een golfbeweging. Bij echte maaghonger is de honger niet acuut. Je hebt nog alle tijd om eten klaar te maken. Durf hierop te wachten, ook als dat een halve dag of langer duurt. Je lichaam weet precies wanneer het energie nodig heeft, probeer daar naar te luisteren en erop te vertrouwen.

2. Eet waar je lichaam om vraagt en stel je zelf hier vragen over.

Heb je behoefte aan hartig of zoet? Knapperig of zacht? Warm of koud? Wees nieuwsgierig en ga met je aandacht naar binnen. Luister zonder oordeel. Echte maaghonger komt met een duidelijke voorkeur. Als je niet weet waar je trek mijn hebt heb je nog geen honger.

3. Verzorg je maaltijd

Presenteer je maaltijd of het een sterrendiner is. Gebruik een mooi bord, steek een kaarsje aan of zet een bloemetje op tafel. Deze liefdevolle aandacht doet iets voor je. Het geeft je maaltijd een duidelijk begin en eind en jou een verzorgd gevoel.



4. Stop met eten als je verzadigd raakt.

Dit vraagt om overgave en vertrouwen. Wellicht eet je meer dan je in gedachten had of veel minder. Eet langzaam genoeg om het opkomende gevoel van verzadiging op te merken. 20x (ja, echt!) per hap kauwen kan je daarin ondersteunen. Je voelt misschien een lichte zucht opkomen, haalt ineens wat dieper adem of kijkt wat meer om je heen. Een soort klik voelen in je maag kan ook voorkomen. Als je toch eigenlijk geen honger had zal je merken dat dit gevoel er niet of nauwelijks zal zijn.

5. Eet met aandacht

In het begin zal het makkelijker zijn om verzadiging op te merken als je alleen eet, zonder gesprekken om je heen kun je beter binnen in jezelf voelen. Leg je telefoon, krant of boek weg. Kauw 20x per hap.

Lukt het allemaal niet zo goed. Vraag je dan af waarom dit is, wordt niet boos, alleen nieuwsgierig. Volgende keer weer een kans en blijf jezelf uitnodigen.

6. Bewaar wat je over hebt of gooi het weg.

Als je klaar bent met eten ligt er misschien nog wat op je bord, in de pan of in de schaal. Bewaar dit zo mogelijk voor je volgende honger. Gooi of geef het weg. Je hoeft het niet op te eten, omdat dit je ooit is geleerd (en leer dit alsjeblieft je (klein)kinderen ook niet!). Het is niet zonde om te bewaren en weggooien als je er niets anders voor in de plaats gaat eten ook niet! Je lichaam heeft er alleen maar last van als je eten in je maag blijft stoppen terwijl deze er niet om heeft gevraagd!

Het oefenen met je hongerbalans zal veel voor je aan het licht brengen, zoals emoties waar je liever aan wil ontsnappen. Deel dit met elkaar en/ of met mij. We kunnen hier zowel in de groepsbijeenkomsten als individuele sessies verder op in gaan en zoals eerder vermeld ga ik hier volgende week dieper op in.

Heb je diabetes? Zorg dan altijd voor een noodmaaltijd in de buurt en luister extra goed naar je lichaam! Heb je een bloedglucose meter, maak dan eens een extra 24- uurs curve tijdens het volgen van je hongerbalans. Ook bij onduidelijke signalen van je lichaam kun je eens extra je suikerspiegel meten.

Bedankt voor het lezen!

VOLGENDE WEEK IS ER GEEN NIEUWSBRIEF VAN HEUL GEZOND, WE GENIETEN DAN EEN WEEKJE VAN DE ZEEUWSE FRISSE LUCHT!

📖 LEESTIP: ETENSLESSEN, MARJENA MOLL

🎧 LUISTERTIP: ETENSLESSEN DE PODCAST MARJENA MOLL

📺 KIJKTIP: FOOD MATTERS (YOUTUBE)

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