

Nieuwsbrief Heul Gezond



27 Februari 2025



Hallo allemaal,

De vakantie zit er weer op. Hopelijk hebben jullie er net zo van genoten als ik. Wel rustig aan gedaan, i.v.m. herstel van de griep van mijn meiden. normaal sleur ik ze van hot naar her in zo'n weekje.

Nu vooral lekker uitgeslapen, een beetje hardgelopen en wat gewandeld. Ook wat aan mijn cursus gewerkt, daar zullen jullie her en der wel wat van merken.

De Website van Heul Gezond wordt in een geheel nieuw jasje gestoken en is daardoor momenteel even uit de lucht, ik heb er alle vertrouwen in dat het werk snel klaar is en jullie er kunnen bewonderen.

Het adempakket dat ik deze week onder de aandacht wil brengen is:

Heul opgelucht; over ademhaling en trauma.



In deze
nieuwe
verwachten:

SUZANNE DE VRIES

actualiteiten

In the spotlights

CoolL groep

Recept

De challenge

Tips

Adem Coaching Uitgelicht

Heul Opgelucht

(Ademhaling en trauma)

In de hectische wereld van vandaag kunnen de littekens van trauma diep zitten, zowel mentaal als fysiek. Gelukkig is er een eenvoudige, natuurlijke methode die kan helpen: ademhaling. Ja, iets zo alledaags als ademen kan een krachtige bondgenoot zijn in het helen van trauma.

Trauma laat sporen na in onze geest, onze emoties, ons vermogen om vreugde en intimiteit te ervaren en in ons gestel en ons immuunsysteem. Het lijf houdt de score bij. Een trauma nestelt zich in je lijf en kan verzwaren door nieuwe ervaringen. Aandacht en erkenning voor trauma is betekenisvol. Iedereen heeft opgeslagen leed in zijn lichaam zitten en veel mensen hebben hier zoveel van, dat het hun dagen sterk negatief beïnvloedt. Zo raak je het trauma niet kwijt en blijft het je leven beïnvloeden. De kunst is om een trauma de kans te geven om te verdwijnen. Een traumatische gebeurtenis van dik twintig jaar geleden heeft niet debevoegdheid om vandaag nog steeds te morrelen aan je gemoed en je gedrag. Hoe kun je een trauma van vroeger, nu laten verdwijnen? Omdat een trauma zich opslaat in je lichaam, kun je een trauma ook via het lichaam kwijtraken. Je kunt trauma's verliezen, ook zonder er een direct beeld bij te hebben. De moeilijkste taak tijdens het herstellen van trauma is om weer heer en meester te worden over je lichaam en je geest, over jezelf. Dit betekent dat je je vrij voelt om te weten wat je weet en te voelen wat je voelt, zonder dat je daardoor overspoeld raakt, er razend van wordt, Je ervoor schaamt of ineens stort.

!



Wil jij ook onderzoeken of je je trauma's met ademhaling kunt overwinnen?

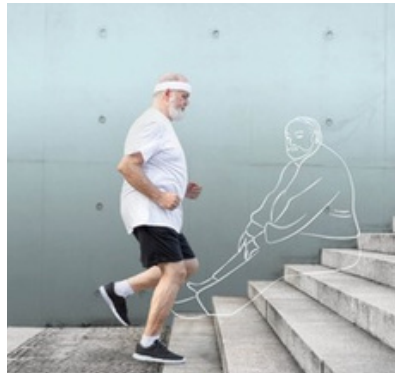
Dan is dit pakket iets voor jou!

Je leert in 4 sessies van 1,5 uur diverse technieken en oefeningen om weer heer en meester over je eigen lichaam en geest te worden. Tot en met 12

Oktober losse sessies €45,- en het hele pakket voor €180, dat is de helft van de normale prijs



Cool Groep(en)



Cool Groepen

De tweede bijeenkomst van de laatst gestarte groep, was weer leuk en leerzaam, ivm griep en vakantie zal je niet de enige zijn die volgende maand voor het eerst komt, dus schrijf je nog snel in!

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

Recept van de week

Nacho Schotel

(Variatie op leukerecepten.nl)

3 personen
35 min bereidingstijd
150 gr tortillachips
300 gr gehakt (mager of plantaardig)
handje geraspte kaas, 30+ of minder
1 bosui
1 eetlepel picadillo kruiden van Jonnie Boer
1 paprika
125 ml zure room light
1 tomaat
1 klein blikje maïs
1 jalapeño peper
Koriander of peterselie naar smaak



Bereiding

Verwarm de oven op 200 graden. Rul het gehakt rul in een pan. Voeg de Mexicaanse kruiden toe. Snijd de paprika in blokjes en bak een paar minuutjes mee met het gehakt. Laat de mais uitlekken en hak de bosui in ringetjes en voeg beide toe aan het gehakt. Snijd de tomaat in kleine blokjes en voeg ook toe aan het gehaktmengsel. Verdeel het Mexicaanse gehaktmengsel over de bodem van een ovenschaal. Dek af met de nacho's. Schep hier de zure room op en garneer met wat ringetjes jalapeno peper. Bestrooi de nacho ovenschotel met kaas en gratineer 10 minuten in de oven. Garneer voor het serveren met wat koriander of peterselie.

Let op, bevat in deze samenstelling 803 kcal per portie! Deze komen met name uit de chips en het gehakt. Een magerdere versie kan dus gemakkelijk bereidt worden met een vleesvervanger, zoals kidneybonen of zwarte bonen, die minder dan 1/3 aan kcal bevatten. En ipv tortilla chips kun je een volkoren tortilla in puntjes snijden en op de schotel leggen, wat weer 1/3 van de kcal bevat tov de chips. Dan heb je opeens rond de 500kcal per portie wat normaal is voor een avondmaaltijd.

De challenge

En, al veel geschreven? Wellicht dat de volgende challenge je (nog) meer stof tot schrijven geeft.

De Hongerbalans

(Bron: etenslessen van Marjena Moll)

Ga de komende tijd eens aan de slag met eten volgens je honger balans? Wat is dit? Pas gaan eten als je maag je verteld dat je honger hebt, ongeacht de tijd of plaats. Stoppen met eten als je verzadigd bent, ongeacht de hoeveelheid die je dan gegeten hebt, of dit nu meer of minder is dan je vooraf had bedacht.

In het begin is het volgen van je hongerbalans een grote uitdaging. Je hersenen zullen zich verzetten en je ontdekt hoe graag je onbewust wil eten. Benader deze challenge dan ook vanuit optimisme en nieuwsgierigheid. Geef het tijd.

Voor meer aanwijzingen verwijst ik je naar het document hongerbalans in de bijlage.

Succes!

Bedankt voor het lezen!

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

 **LEESTIP: IK (K)EN MIJN IKKEN, JUDITH BUDDE E.A.**
(WEL WAT SERIEUZERE KOST VOOR DE LIEFHEBBER)

 **LUISTERTIP: DE PODCAST PSYCHOLOOG, ONGEVEER PER AFLEVERING EEN ANDER ONDERWERP, DE TITEL ZEGT GENOEG, KIES ER EEN DIE JE LEUK/ INTERESSANT/ RELEVANT LIJKT, BIJVOORBEELD, LICHAAMSBEELD OF EETPATRONEN VERANDEREN.**

 **KIJKTIP: "FAT, SICK AND NEARLY DEAD" VAN JOE CROSS, VIA YOUTUBE**

HOREN, ZIEN OF LEZEN JULLIE IETS LEUKS, GEEF HET EVEN AAN MIJ DOOR, DAN KRIJGT JE TIP EEN PLEKJE IN DE VOLGENDE NIEUWSBRIEF

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!