

Nieuwsbrief Heul Gezond



13 Maart 2025



Hallo allemaal,

SUZANNE DE VRIES

De maand Maart schiet alweer lekker op en we hebben al wat mooie lente dagen gehad! De kriebels om erop uit te gaan zijn er hier in huis volop. De eerste wandelingen uit; De natuur in; 300+ speelbossen en familiewandelingen in Nederland- Tivka Looijen- GezinoReis.nl, die ik onder de kerstboom vond, zitten er op.

Morgen een bijscholing van de Nationale Wandel Uitdaging. Doe je mee met de wandelingen? Van 7 Mei tot en met 24 September elke woensdagavond om 19.00 met een groepje wandelen in het Twiske onder mijn bezielende leiding.

We starten bij de sporthal op de twiskeweg 107. Er wordt rekening gehouden met ieders eigen niveau. Deelname is gratis, zegt het voort. Inschrijven doe je op www.nationalewandeluitdaging.nl/heulgezondloopt.

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

Heul Frisse ademhaling
(ademhaling en kou)

In deze
niewsbrief kun je
verwachten:

actualiteiten

In the spotlights

CoolL groep

Recept

De challenge

Tips



Adem Coaching Uitgelicht

Heul Frisse ademhaling

(Ademhaling en kou)

Heb je ooit het gevoel gehad dat je vastzit in je dagelijkse routine en op zoek bent naar een nieuwe uitdaging? Koudetraining kan precies dat zijn wat je nodig hebt om je lichaam en geest te verfrissen en te versterken. Het is niet alleen een fysieke uitdaging, maar ook een mentale overwinning die je helpt om sterker en veerkrachtiger te worden.



Koudetraining is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je geest. Het helpt je om je grenzen te verleggen en je comfortzone te verlaten. Dit kan leiden tot een groter gevoel van voldoening en zelfvertrouwen. Bovendien kan het je helpen om beter om te gaan met stress en angst, doordat je leert om kalm te blijven in uitdagende situaties.



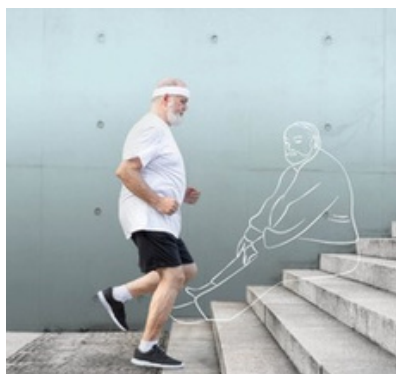
Koudetraining is een krachtige manier om je gezondheid en welzijn te verbeteren. Het biedt een unieke combinatie van fysieke en mentale voordelen die je helpen om sterker, gezonder en gelukkiger te worden. Dus waar wacht je nog op? Duik in de wereld van koudetraining en ontdek de kracht van kou!

Een versterkt immuunsysteem, hoger energieniveau, verhoogde mentale weerbaarheid, betere vetverbranding en bloedsomloop?

Dat wil jij toch ook? Dan is dit pakket wat voor jou!

Je leert in 4 sessies van 1,5 uur diverse technieken en oefeningen om de kou te trotseren. Ademhalingsoefeningen, koud douchen, (mini) ijsbad en eventueel een run- dip- run als bonus.

Cool Groep(en)



Zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE

Cool Groepen

Cool groepen

Er 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. Instroom in laatste gestarte groep 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

Mango IJs

(Bron: 15 min Paleo- ijs)

Om in het Koude thema te blijven vandaag een recept voor ijs. Het ijs is suiker, gluten en zuivelvrij.

Het recept is gemaakt voor de ijsmachine, maar kan ook prima zonder! Dan doe je na het eerste koelen in de koelkast het mengsel in de vriezer in een afgedekte schaal, na 45 minuten roer je met een spatel alles goed los en zet het weer terug in de vriezer, blijft het ijs elke 30 minuten controleren en roeren (of mixen met een handmixer kan ook), na 2-3 uur zal het ijs helemaal bevroren zijn en kun je het serveren.

300gr mango in blokjes, vers of uit de vriezer

1 blik (400ml) gekoelde volvette kokosmelk (light kan wel, maar dan wordt het ijs minder romig en mis je de gezonde vetten)

4 el honing (als de mango zoet genoeg is laat ik deze eigenlijk altijd weg en doe een extra lepeltje vanille extract)

1tl vanille extract

Pureer de mango en roer er de overige ingrediënten door totdat alles volledig gemixt is. Laat dit goed koud worden in de koelkast (een uurtje zou genoeg moeten zijn bij verse mango, gebruik je diepvries, kun je waarschijnlijk direct verder) Giet je mango mengsel in een ijsmachine en churn volgens de aanwijzingen van de fabrikant tot je ijs hebt. Serveer direct.

Eet smakelijk!

Voedingswaarde per portie:

287 kcal
29,2g Khd
17,5g vet
1,9g eiwit

Geen zuivel allergie? Dan kun je de kokosmelk ook vervangen voor (volle) koeien- of geitenmelk, dan heb je minder vet en meer eiwitten, dan gaan de kcal omlaag. Houdt je van friszuur kun je ook yoghurt gebruiken.

Vergeet dan niet de opname van vitamine C remt en je daar dan weer minder van binnen krijgt.



De challenge

Hoe gaat het met je hongerbalans en het zonder eten opvangen van emoties? Hopelijk goed. Zo niet, grijp nog even terug naar de vorige edities en laat het flow schrijven je proces ondersteunen.

Deze keer een minder beladen challenge. Een op het gebied van bewegen en wel de krachttraining. Deze is bij velen een struikelblok. De Nederlandse Norm voor gezond bewegen geeft aan dat 2x per week spierkracht oefenen gezond is.

Probeer hier de komende tijd eens wat aandacht aan te besteden. Stap 1 is om een te kijken of je überhaupt aan de richtlijn voldoet, zo niet daag jezelf uit. Wat wil je doen? Nederland beweegt is een optie, een app als Lazy Fit kan je helpen, ook Adidas en Nike hebben goede apps en websites. Er is geen dure apparatuur nodig, je kunt veel met je lijf, huis-, tuin- en keuken attributen en Action en Decathlon hebben een leuk assortiment betaalbare elastieken, gewichtjes etc.

Als je echt 'spierballen' wil kweken moet je 3-7x per week trainen tot er echt verzuring optreedt, afhankelijk van je mate van training en de intensiteit van de oefeningen kan 15- 20 min hier prima voor zorgen.

Succes!

Bedankt voor het lezen!

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

 **LEESTIP:** BEN JE ENTHOUSIAST GEWORDEN OVER KOU, OF WIL JE WETEN OF HET ECHT WEL IETS VOOR JOU IS? DAN HEEFT KOEN DE JONG ER VAST IETS PASSENDS OVER GESCHREVEN, DAT VIND JE HIER [HTTPS://WWW.SPORTRUSTEN.NL/ONDERWERP/KOU/](https://www.sportrusten.nl/onderwerp/kou/)

 **LUISTERTIP:** PODCAST OVER ROUTINES VAN ARIE BOOMSMA, AFLEVERING HOE BEGIN JE DEZE WINTER MET KOUDE TRAINING?

 **KIJKTIP:** KOUWE KOPPEN, NPO START

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