



12 Tip voor het herstellen van je Energiebalans



Inleiding

Je energiebalans betekent de balans tussen de energie je dagelijks binnenkrijgt en uitgeeft. Een optimale energiebalans houdt voor SanaLifestyle in dat je dagelijks energie overhoudt! Daardoor geniet je veel meer van de dingen die je doet en heb je ook de puf om naast je dagelijkse bezigheden iets extra's te ondernemen.

Een goede energiebalans houdt in dat je zowel op lichamelijk als geestelijk gebied voldoende energie hebt. Het één kan niet zonder het ander. Sterker nog: ze beïnvloeden elkaar. Je hebt niets aan een gezond voedingspatroon en voldoende lichaamsbeweging als je ook niet energie haalt uit geestelijke bronnen en andersom.

Dit E-book telt 12 korte, praktische tips om te beginnen met het herstellen van je energiebalans. De tips zijn verdeeld over vier aandachtsgebieden:

1. Voeding;
2. Beweging;
3. Stress verminderen;
4. Positieve aandacht.

Neem de tips door en begin daar waar jij denkt dat je het meeste baat bij hebt. Maar vergeet niet dat voor een goede energiebalans deze vier aandachtsgebieden niet los van elkaar gezien kunnen worden.

Met Vitale Groet,

Monique Smit

Voeding

Wat is 'goede' voeding? In de visie van Sanalifestyle moet ons voedingspatroon passen bij ons genetisch materiaal. We zijn niet voor niets op een bepaalde wijze gebouwd! Ons genetisch materiaal is de afgelopen 2 miljoen jaar slechts 0,5% is veranderd, dus lijken wij nog ontzettend veel op onze voorouders die jagers en verzamelaars waren. Zij aten veel minder koolhydraten en veel meer eiwitten en gezonde vetten. Als we meer eten wat zij toen aten voelen we ons veel energiever.

1. Vervang stap voor stap onnatuurlijke suikers door natuurlijke suikers

Het merendeel van de onnatuurlijke suikers die wij gebruiken zitten in voedselproducten zoals koekjes, frisdrank, snoep, mayonaise, ketchup en 'light' producten verwerkt. De consumptie van deze producten is geen goede manier om het lichaam van energie te voorzien. Ook onttrekt onnatuurlijk suiker vitamines en mineralen aan het lichaam, waardoor een vitaminedeficiëntie ontstaat. De suikers die wij innemen zijn voor 85% onnatuurlijke suikers en worden wel het witte gif genoemd.

Het is voor ons lichaam (en geest) veel beter om natuurlijke suikers te gebruiken. Dit zijn suikers die van nature voorkomen in voedsel. Denk hierbij aan honing, ahornsiroop, fruit, dadels, vijgen en rozijnen. Ga na wat je per week aan onnatuurlijke suikers binnenkrijgt en ga stap voor stap deze producten uit je eetpatroon halen en vervang ze zoveel mogelijk door natuurlijke suikers.

2. De gezonde werking van vis

Vis bevat de omega-3-vetzuren DHA en EPA. Zoetwatervis bevat daarnaast ook arachidonzuur (AA). Deze drie vetzuren zijn essentiële vetzuren. Dat betekent dat ons lichaam ze nodig heeft, maar ze niet zelf kan aanmaken en dus uit de voeding moet halen, net zoals vitamines.

Het zijn meervoudig onverzadigde vetten die belangrijk zijn voor de opbouw van lichaamscellen, hersenactiviteit en het verminderen van ontstekingsreacties. Wist je dat onze hersenen voor 50-60% uit vetten bestaan, waarvan 35% uit meervoudig onverzadigde vetzuren?

Geniet dus vaker van vis zoals zalm, tonijn, sardientjes en makreel.

3. Eet 1x per dag geen granen

Brood, pasta en rijst zijn gemaakt van granen. Deze hebben nooit deel uitgemaakt van het voedingspatroon van onze voorouders. Gek dat veel mensen niet tegen nutriënten kunnen die in graanproducten zitten zoals gluten, of niet?

Onze genen hebben zich nog niet aan deze nieuwe nutriënten aan kunnen passen en met de traagheid van de evolutie in ogenschouw genomen, hoeven we hier ook niet op korte termijn op te rekenen. In granen zitten ook antinutriënten zoals lectines. Deze worden zeer moeilijk afgebroken door het lichaam en veroorzaken schade aan het weefsel in de darmen (darmepitheel) en hebben een negatieve invloed op de activiteit van het immuunsysteem.

Probeer één maaltijd per dag de inname van brood, pasta, rijst, muesli etc. te laten staan. Ontbijt eens met een handje ongezoeten noten, of wat fruit. Of eet 's avonds alleen groenten en vlees, vis of ei.

Beweging

Eén van de redenen dat de mens de afgelopen miljoenen jaren is blijven voortbestaan is dat we altijd bewogen hebben. Lichaamsbeweging is al onderdeel van het menselijk leven sinds het begin van onze evolutie.

Beweging zorgt voor gezonde, sterke botten en spieren, heeft een positief effect op onder meer je bloeddruk, je lichaamsgewicht en je vetpercentage. Kortom: bewegen voorkomt tal van lichamelijke én mentale stoornissen.

Hoeveel beweging heb je nodig?

De Nationale Norm Gezond bewegen geeft aan dat je ten minste vijf keer per week minimaal 30 minuten matig tot intensief moet bewegen. Met de tips van SanaLifestyle haal je deze norm en zul je ook merken dat dit niet alleen ten goede komt aan je lichamelijke maar ook je geestelijke energie.

De tips zijn goed in je dagelijks leven in te passen. Meer bewegen is natuurlijk nog beter. Maar begin met het zetten van de eerste stap!

4. Bewegen op een lege maag

Bewegen op een lege maag is goed. Als gevolg van je bewegen hebben je spieren zuurstof en glucose nodig. Je ademhaling en de bloedsomloop zorgen ervoor dat zuurstof bij je spieren terecht komen. Glucose wordt door de spieren uit het bloed opgenomen. Maar je hersenen hebben ook glucose nodig. Omdat de glucose door te bewegen naar de spieren gaat, moeten je hersenen ergens anders glucose vandaan halen: uit de verbranding van (buik)vet!

In de ochtend voor je ontbijt een half uur stevig wandelen is niet alleen goed voor je vetverbranding. Buitenlucht is ook goed voor je geest en je huid. Begin eens dit 3 keer per week te doen.

5. Spontaan bewegen

In ons dagelijks leven hebben we zoveel hulpmiddelen die eraan bijdragen dan we nauwelijks meer in beweging hoeven te komen. Denk aan de afstandsbediening van je tv, de lift, de auto etc.

Ga voor jezelf na hoe je spontaan bewegen in je dagelijks leven kan inbouwen. Hierbij enkele tips:

- Neem de trap in plaats van de lift;
- Doe eens boodschappen op de fiets;
- Zet geen flesje water op je bureau maar zorg dat je voor ieder glas dat je wilt drinken naar de kraan loopt;
- Laat de afstandsbediening van je tv eens liggen en sta op als je van zender wilt wisselen;
- Neem een boodschappenmandje ipv een karretje (krachttraining);
- Elke keer als je iets wilt eten maak je eerst 20 kniebuigingen;
- Als je met de bus reist, stap dan eens een halte eerder uit en loop het laatste stuk.

Is het je opgevallen dat vroeger de tv's dik waren en wij dun. Nu zijn de tv's dun en wij dik.

6. Wandelen voor de lunch in plaats van na de lunch

Vaak zie ik werkende mensen na de lunch in groepjes van 2,3 of meer een wandeling maken. Het maken van een wandeling is goed. Even uit de kantoor omgeving, naar de frisse lucht buiten, zowel goed voor je geest als je huid, zodat je er daarna weer tegen aankomt. Maar beter is het om zo'n wandeling voor de lunch te maken.

Als je net hebt gegeten, treedt het spijsverteringsproces in werking. Het proces dat er onder meer voor zorgt ons lichaam uit voedsel de benodigde voedingsstoffen gaat krijgen. Dit proces kost energie. Als je na de lunch gaat wandelen gaat dit ten koste van een goede spijsvertering. Het is veel beter om eerst te wandelen en dan te eten! Het gezegde "rest and digest" is er niet voor niets. En als je trek hebt en je gaat eerst wandelen, komt tip 1 ook om de hoek kijken. Sla je twee vliegen in 1 klap!

Stress verminderen

Stress, iedereen heeft er wel eens mee te maken gehad. Stress is een natuurlijke reactie van je lichaam op iets dat in je omgeving gebeurt. Het brengt je lichaam in staat van paraatheid. Het is wel een reactie die veel energie kost en daarom ook niet te lang moet duren. En dat is nu voor veel mensen het probleem. Kenden onze voorouders de jagers en verzamelaars “korte” momenten van stress, bijvoorbeeld aangevallen worden door een roofdier waarbij de stress ophoudt als het gevaar is geweken.

Vandaag de dag hebben we in veel gevallen te maken met langdurige stress. Dit kan allerlei oorzaken hebben zoals een constant te hoge werkdruk, problemen op het werk, spanningen in het gezin door ziekte of ruzies etc. Als je door deze stress niet meer kunt ontspannen, krijg je klachten wat kan leiden tot overspannenheid en burn-out.

Stress kan verminderd worden door lichaam en geest in een toestand te brengen die tegenovergesteld is aan de stresstoestand zoals rust of diepe ontspanning. Daarnaast is het van belang om te weten waardoor de stress wordt veroorzaakt.

Enkele tekenen die er op kunnen wijzen dat je stress ervaart zijn: je voelt je moe, je slaapt slecht, last van stijve spieren, rugpijn, opgejaagd voelen, prikkelbaar zijn, niet meer kunnen ontspannen en genieten.

7. Afwisselende neusademhaling

In de Ayurveda zijn ademhalingsoefeningen (Pranayama) erg belangrijk omdat de hoeveelheid energie die we hebben voor een belangrijk deel bepaald wordt door onze manier van ademen.

Met de volgende oefening breng je de luchtstroom tussen je linker- en rechterhersenhelft in balans, waardoor geest en lichaam één worden. Er ontstaat een grotere lichamelijke en geestelijke energie.

Beide hersenhelften hebben verschillende functies. Logisch redeneren, taalkundige en wiskundige vaardigheden vinden voornamelijk plaats in de linker hersenhelft. In de rechter hersenhelft zit je verbeeldingskracht, intuïtie, ruimtelijk inzicht en creatief denken. Door afwisselend door elk neusgat te ademen, prikkel je de neusslijmvliezen en zorg je ervoor dat er voortdurend impulsen naar beide hersenhelften wordt gestuurd.

- Ga gemakkelijk zitten en houd je ruggengraat zo recht mogelijk;
- Doe je ogen dicht en laat je linkerhand op je knie rusten. Voor deze oefening heb je alleen je rechterhand nodig;
- Druk met je rechterduim je rechter neusgat dicht. Adem dan langzaam en rustig door je linker neusgat in (4 tellen);
- Druk nu met je ring- en middelvinger je linker neusgat dicht en adem langzaam uit door je rechter neusgat (8 tellen);
- Adem rustig door je rechter neusgat in (4 tellen);
- Druk nu met je ring- en middelvinger je rechter neusgat dicht en adem langzaam uit door je linker neusgat (8 tellen);
- Wissel nu weer en ga hier ongeveer vijf minuten mee door. Laat je ademhaling zo natuurlijk mogelijk verlopen;

- Blijf als je klaar bent nog een paar minuten stil zitten en adem rustig door;

8. Ademmeditatie

Uit vele onderzoeken blijkt dat meditatie gunstige effecten heeft. Regelmatig mediteren kan je immuunsysteem versterken, je bloeddruk verlagen en je helderder doen denken. Onderstaande ademmeditatie is gemakkelijk te leren en goed geschikt om stress te verminderen.

- Doe de meditatie op een tijdstip waarop je niet gestoord kunt worden en geen verplichtingen hebt en zoek een rustig plekje waar je niet gestoord kan worden.
- Ga zitten op een matje, kussen of een stoel en doe je ogen dicht.
- Haal normaal adem en richt je terwijl je in- en uitademt geleidelijk je aandacht op je ademhaling. Volg het komen en gaan van je adem, zonder deze op de een of andere manier proberen te beïnvloeden of te beheersen.
- Als je merkt dat je ademhaling sneller of langzamer gaat, neem daar dan gewoon kennis van zonder er iets aan te veranderen.
- Als je afgeleid raakt door gedachten of door iets anders, vecht hier dan niet tegen. Laat je aandacht op een natuurlijke manier naar je ademhaling terugkeren.
- Doe dit 15 minuten. Lukt dit niet? Geen probleem wellicht dat het de volgende keer wel lukt. Blijf na de meditatie nog een paar minuten met gesloten ogen zitten zodat je langzaam naar het bewustzijn kunt terugkeren.

Als je meer ervaring met deze oefening krijgt, ga je merken dat je gedachten tijdens het mediteren steeds rustiger worden. Uiteindelijk kan je geest helemaal stilvallen. Dit gevoel van pure ontspanning is heel waardevol en regelmatig mediteren kan er dan ook voor zorgen dat stress en de vrijwel altijd hiermee gepaard gaande vermoeidheid een stuk minder worden.

Als je beide tips doet, start dan altijd eerst met de afwisselende neusademhaling en daarna de ademmeditatie.

9. Geef jezelf een ochtendmassage

Geef jezelf, voordat je onder de douche stapt, een ochtendmassage van 5 minuten. Dit kalmeert het zenuw- en hormoonstelsel. Het enige wat je hiervoor nodig hebt is wat olie en 2 handen. Je kan de olie even verwarmen door deze in een wasbak met warm water te leggen.

Je begint met het masseren van je hoofd en je eindigt bij je voeten. Wissel lange strijkbewegingen af met ronddraaiende bewegingen (met de klok mee). Je kan zelf je eigen massage vormgeven. Heb je behoefte aan meer begeleiding klik dan [hier](#). Je komt dan op een blog van SanaLifestyle, ochtendmassage geheten.

Positieve aandacht

Energie volgt aandacht en dat wat je aandacht geeft, groeit. Heb jij over het algemeen positieve of negatieve gedachten? Want als je vaker negatieve gedachten hebt en hier aandacht aan geeft, zul je merken dat dit ten kosten gaat van je energie.

Wist je dat negatieve mensen 2 keer zoveel kans lopen om darmklachten te krijgen dan positieve mensen en dat zij over het algemeen ook slechter slapen? Optimistische mensen zijn tot meer in staat en trekken meer positieve energie aan.

Positief denken, humor en het vermogen om te relativiseren hebben als belangrijkste doel om stress te verminderen. Optimisme staat niet gelijk aan gelukkig zijn. Het is een houding om ergens mee om te gaan, een manier van kijken naar wat je overkomt. Kijk je op een positieve manier naar het leven dan zal je merken dat dit je meer energie oplevert. Als dit niet je natuurlijke instelling is, kan je dit dan leren? Ja zeker, hierbij enkele tips die helpen.

10. Herkader alles naar het positieve

Ga er eens vanuit dat alles wat je overkomt een diepere, positieve betekenis heeft. Bedenk een situatie waaraan je aan iets of iemand irriteerde, waar je negatieve gedachten overhad. Vraag jezelf dan af "Wat kan ik hier van leren? Kijk naar wat je prikkelt, irriteert en probeer er een positieve betekenis of wending aan te geven.

Je baalt omdat de trein vertraging hebt en je loopt in jezelf alweer te klagen over de NS en dat de treinen altijd te laat zijn en je had al zo'n rot dag omdat..... En voordat je het weet zit je in een negatieve spiraal van gedachten en emoties. Je kan het ook proberen anders te zien. Aan het feit dat de training vertraging heeft kan je niets veranderen. Dus leg je hierbij neer. Het geeft je nu nog extra wat tijd om naar muziek te luisteren (als je oortjes en muziek bij je hebt) of om nog even je favoriete tijdschrift te kopen zodat je deze in de trein lekker kunt lezen. Of je laat de vermoeiende dag letterlijk langs je schouders weg glijden door 15 keer rustig diep in en uit te ademen.

11. Spreek een affirmatie uit

Een manier om onze gedachten, ons zelfbeeld, gezondheid en eigenwaarde te beïnvloeden is het gebruiken van affirmaties. Een affirmatie is een positieve tekst die je in gedachten of beter nog hardop uitsprekt en die je gedachten beïnvloeden en versterken.

Als je in de ochtend voor het ontbijt aan het wandelen bent, creëer dan je eigen affirmatiemoment. Kijk om je heen en stel je zelf de volgende vragen "Waar ben ik trots op? Wat maakt mij uniek en speciaal? Waarom wordt het een superdag vandaag?" Eindig met de volgende affirmatie "Vandaag heb ik een goede stemming, ik voel me blij en niets of niemand heeft hier invloed op! Alleen ik!

Als je niet gaat wandelen, kan je ook tijdens het douchen een positieve affirmatie uitspreken. Sterker nog je kan op elk moment van de dag een affirmatie uitspreken. Spreek het wel met overtuiging uit en ben er met je aandacht bij.

Enkele voorbeelden van affirmaties zijn:

- Alles wat ik doe is een succes!
- Ik sta in mijn kracht!
- Ik voel me sterk en vitaal!
- Ik ben vol positieve energie. Ik mag er zijn!

12. Ga om met positieve mensen

Waar je mee omgaat, word je mee besmet! Als je veel omgaat met mensen die veel klagen of zeuren of die negatief spreken, zal je merken dat dit van invloed is op je eigen energie

Doe maar eens de volgende oefening. Je vraagt aan iemand om allemaal negatieve dingen tegen je te zeggen. Deze persoon gaat tegenover je staan, je kijkt elkaar aan en de ander zegt dingen als “Wat zie je er moe uit. Je gezicht is bleek, je hebt wallen onder je ogen. En die broek die je aanhebt staat je helemaal niet. Je kleeft je altijd zo slecht etc.....” (duur 2 minuten). Merk eens wat dit met je energie doet. Schud je armen en benen los, draai een paar keer met je hoofd en vraag dan aan dezelfde persoon om positieve dingen tegen je te zeggen zoals “ Je ziet er goed uit vandaag, je straalt helemaal. Jij bent iemand met zelfvertrouwen etc..” (duur 2 minuten). Merk eens wat dit met je energie doet.

Zoek dus zoveel mogelijk mensen op die jou energie geven. En als er negatief gesproken wordt, ga hier dan niet in mee.

Tenslotte

Ik hoop dat deze tips bijdragen aan het verbeteren van je energiebalans. Wil je meer weten over oervoeding, stress verminderen, beweging of massage bekijk dan de verschillende programma's op de site van Sanalifestyle.

E-book: 12 Tips voor het herstellen van je Energiebalans

© 2012 Monique Smit (monique@sanalifestyle.nl)

Niets van de inhoud mag overgenomen worden zonder schriftelijke toestemming van de schrijver.

Je kan SanaLifestyle ook volgen op Twitter en Facebook

