



WWW.WENDYRIENTJES.NL

**VERBETER JE LEEFSTIJL
& VERMINDER STRESS**

Wendy Rientjes - 06 - 40 990 368

Hoi!

Wat goed dat je dit e-book hebt gedownload. Misschien heb je dagelijks last van stress, onrust en hectiek, waardoor je vermoeid of prikkelbaar door het leven gaat?

Ik kan me dat goed voorstellen. Want gezond en gelukkig oud worden is topsport geworden in de moderne onnatuurlijke maatschappij.

Daarnaast kan onvolwaardige voeding verschillende lichamelijke klachten tot gevolg hebben. Maar wist jij dat het ook kan zorgen voor chronische stress en stemmingswisselingen? Nervositeit of depressie? Vermoeidheid en prikkelbaarheid?

Om gelukkig en gezond te worden hebben we daarom deze uitdagingen:

1. weg halen wat het lichaam niet nodig heeft, zoals chronische overprikkeling en chronische stress
2. toe voegen wat het lichaam wel nodig heeft, zoals diepe ontspanning, beweging en de juiste voedingsstoffen.

Daarom hier van mij voor jou. Tips om de uitdaging aan te gaan. En op de laatste pagina de test om te kijken of jij tekort aan bepaalde voedingsstoffen hebt. Dus als je daar alleen naar op zoek bent, kun je meteen lekker doorbladeren :)

Doe er je voordeel mee! Je kunt er nu nog van genieten!

Succes!

liefs Wendy



1 Een koude douche geeft energie!

Wij zijn een levend systeem zijn die zichzelf moet versterken door ons lichaam fysiek te gebruiken en onszelf uit te dagen tot het leveren van prestaties. Hierdoor worden we sterker, krijgen we spierballen en versterkt ons brein. We groeien door uit onze comfortzone te gaan.

Onze moderne maatschappij maakt het ons steeds gemakkelijker om niet te bewegen. Alle moderne apparatuur, neem de afstandsbediening, neemt de prikkel om te bewegen weg. Onze nieuwsgierigheid wordt bevredigd door de mogelijkheden van internet op onze smartphones. Je hoeft niet in beweging te komen als het niet perse hoeft. Hierdoor leven we steeds meer in comfort, maar worden we ondertussen zwakker en zieker.

Zo maakt chronische stress ons zwakker, maar acute stress maakt ons sterker. Bij acute stress kun je denken aan een duik in de zee bij 15 graden of het koud afdouchen in de ochtend.

Douchen met koud water:

- maakt ons flexibeler, zowel fysiek als mentaal
- maakt ons sterker
- haalt ons uit onze comfortzone

Waarom is dit zo belangrijk?

We stammen uit de oertijd. De tijd van de jagers en de verzamelaars. De tijd waarin we ons hout moesten hakken, zodat we ons konden warmen bij het houtvuur. Om te kunnen eten, moesten we op jacht of plukten we bessen. Tegenwoordig hebben we de CV in huis en lopen we naar de koelkast om eten te pakken. We worden niet uitgedaagd en we ervaren totaal geen acute stress meer. De temperaturen zijn altijd gelijk en behaaglijk en eten uit de koelkast levert ons geen stress, in tegenstelling tot de jacht natuurlijk.

Wat zijn de positieve gevolgen van acute stress?

Ons mensbrein heeft acute stress nodig in het leven. Wanneer we ons hier dagelijks toe zetten, worden we veerkrachtiger en competentier. Dit vraagt om leiderschap, want met de juiste kennis kun je het toepassen op je leefstijl. Het dagelijks toedienen van acute stress heeft diep effect op onze stofwisseling: op lichaam en geest.

- je hebt meer energie
- je verbetert je libido
- je stemming verbetert
- je slaapt beter
- je stoelgang verbetert

Chronische stress heeft juist een tegengesteld en negatief effect. Ons lichaam is namelijk ingesteld op de conditionering van de oermens. Onze huidige moderne leefstijl sluit hier totaal niet op aan. Het lichaam van de oermens was juist op de omgeving ingesteld, qua temperatuur, voedsel en bewegen bijvoorbeeld.

Honger, kou, dorst, warmte en beweging waren in de oertijd onze natuurlijke stressoren voor het behoud van ons zenuwstelsel, bewegingsstelsel en ons zenuwstelsel.

Ons lichaam wordt door de geringe beweging gedurende de dag veel minder onderhouden dan de mate waar ons lichaam naar verlangt.

In de oertijd overleden mensen door schaarste, oorlog of infecties. Tegenwoordig overlijden we door een ongezonde leefstijl. De ontwikkelingen van onze moderne tijd hebben hier zeker invloed op. Allerlei uitvindingen namen de zware taken van ons lichaam over. We gebruiken steeds meer onze hersenen in plaats van onze spieren. Deze ontdekkingen verrijken ons leven, maar verslapen onze gezondheid en ons welzijn.



2. Ons instinct helpt om te overleven

De oermens had het instinct nodig om de overlevingskansen in de natuurlijke omgeving te vergrootten. Om te kunnen overleven moesten we zoveel mogelijk eten en zo weinig mogelijk bewegen. Dat laatste was bedoeld om energie te besparen, zodat we het konden opslaan. En om de kou en de winter te kunnen overleven.

Daarnaast waren we zeer alert op prikkels. Prikkels die ons konden waarschuwen voor gevaar van een gevaarlijk dier of een ander volk. Deze gevaren zijn in de 21e eeuw niet meer aan de orde, maar we worden nog wel op deze manier gewaarschuwd voor gevaar. Onze ongezonde leefstijl van technologie zorgt samen met de hoeveelheid koolhydraten voor chronische overprikkeling, aangezien ons oerbrein nog wel op deze prikkels reageert. Dit geeft ons signalen van stress, vermoeidheid, minder seks, geen energie om te sporten, slechter slapen etc.

Wanneer je klachten van onvrede of stress ervaart, kijk dan eens welke leefstijl bij je lichaam past. Als je dat begrijpt kun je betere keuzes maken, waardoor je meer energie en meer plezier ervaart.



3. Verbinden om te kunnen leven

Verbinding maken met andere mensen is de belangrijkste ontstekingsremmer. Op die manier kun je je vitaliteit dus behouden. Daar tegenover staat dat een gebrek aan mensen of de natuur ons meer kans geeft op ontstekingen.

Wanneer een dier wordt geboren loopt het binnen 10 minuten bij de moeder vandaan. Als een kind wordt geboren weet het instinctief dat het sterft als het geen warmte of liefde krijgt. Ons stresssysteem komt daarom tot rust wanneer er mensen over ons ontfermen. De mens is daarom afhankelijk van verbinding met anderen. Zo hebben we minder ontstekingen en verbetert onze vitaliteit.

Laaggradige ontstekingen zijn de grootste veroorzakers van onze huidige welvaartziekten. Waardoor alles wat in dit e-book staat beschreven gericht is op het voorkomen van deze ontstekingen door o.a. verbinding met anderen en de natuur, de juiste voeding, in bulk drinken (en niet 100 slokjes per dag), ontspanning en voldoende beweging.

Hoe zorg je dat je stresssysteem tot rust komt?

Aan de hand van hersenscans en hartecho's is duidelijk zichtbaar dat je stresssysteem tot rust komt door de volgende ondersteuning:

- zorg voor een goede verbinding met jezelf
- zorg voor een goede verbinding met anderen in je omgeving
- verbind in sociaal contact met de juiste mensen (die passen bij jouw manier van leven en je energie geven)
- zorg voor dagelijkse verbinding met de natuur
- ondersteun je stresssysteem met esoterische olie
- zorg dat je leeft vanuit je eigen authenticiteit, zodat je leeft vanuit je eigen geloof en kracht en je eigen weg kunt gaan.



In twee stappen naar een gezonde leefstijl

Stap 1 De motor

Als je weet wat je belangrijk vindt in je leven, kun je gemakkelijker doelen stellen. Zingeving is de basis van het leven. Wanneer je een gezonde leefstijl als doel hebt, is het ook gemakkelijker om er naar te leven.

Mensen zijn spirituele dieren. We hebben het verlangen om te groeien, om ergens aan bij te dragen en het verlangen om te horen tot een groter geheel.

*"Een gezonde leefstijl is geen middel, maar een doel.
Het resultaat geeft je voldoening"*

Als jij je leven als zinloos ervaart, is het moeilijker om helder voor ogen te krijgen op welke manier je gaat leven en werken aan geluk.

Stel jezelf de volgende vragen:

1. Waarom doe ik wat ik doe? Doe ik het voor anderen? Of voor mezelf?
2. wat heb ik echt nodig om gelukkig te zijn? Denk aan spullen of verplichtingen.
3. wat zou ik vandaag doen als het mijn laatste dag was?

Als je helder hebt waar je gelukkig van wordt en als je weet hoe je hersenen en je lichaam werken, kun je heel bewust kiezen waarom een gezonde leefstijl een belangrijke basis is voor geluk en gezondheid.

Hoe kijk je naar de toekomst?

Als je je doelen helder hebt, kun je het ook gemakkelijker volhouden.

Door jezelf de volgende vragen te stellen, richt je je op de juiste toekomst:

- Wie wil ik zijn?
- Wat heb ik nodig?
- Hoe eet ik of hoe eet ik niet?
- Hoe laat wil ik naar bed?
- Kies een doel waar je blij van wordt

Als je goed bent uitgelijnd denk je op de juiste manier na over je doelen. Je hoofd reageert namelijk alleen maar vanuit je overleven. Denk aan het oerbrein, dus alleen maar vanuit het voorkomen van gevaar. Je hart en je onderbuik reageren vanuit je gevoel. Daar zitten de antwoorden.

Wat zijn jouw drie hoogste waarden? Denk bijvoorbeeld aan:

1. trouw zijn aan jezelf in plaats van anderen
2. niet alleen maar hard werken, ook tijd voor gezin of ontspanning
3. jezelf toestaan om gelukkig te zijn
4. moed hebben om je gevoel te uiten
5. contact hebben en blijven met vrienden



Stap 2 Kies jouw brandstof

Balans in onze centrale systemen zorgen voor gezondheid.
Adviezen om je centrale systemen te verbeteren:

1. Sterk autonoom zenuwstelsel geeft energie:

ontspanning: 10 seconden koud douchen

voeding: 500 gram groente per dag

beweging: nuchter bewegen voor het ontbijt

voorkomt vermoeidheid, somberheid, overgewicht, preventie van klachten

2. Sterk immuunsysteem: gezond gewicht

ontspanning: voldoende slapen 7,5 uur per nacht

voeding: eet minder vaak per dag

beweging: doe aan krachttraining

voorkomt overgewicht

3. Sterk brein: lekkerder in je vel

ontspanning: adem dieper en minder vaak

voeding: in bulk drinken (niet steeds kleine slokjes)

beweging: bewegen met passie (dansen)

voorkomt prikkelbaarheid en somberheid

Werk aan je balans

- Werk iedere dag aan een advies en begin op de vierde dag weer met advies 1, 2 en 3, enzovoort.
- Vul je balanswiel in en geef een cijfer op de volgende onderdelen: energie, stemming en taille
- Vul je balanswiel na 15 dagen weer in en bekijk je score
- Maak iedere dag een stap en kijk naar de volgende onderdelen:
 - heb je gewerkt aan je belangrijkste doel
 - heb je gewerkt aan je leefstijl
 - heb je stil gestaan hoe dankbaar je bent
- Progressie is groei



Verbeter je energie

Stress ontstaat eerder als daar een voedingsbodemp voor is. Een ongezonde leefstijl en problemen die acuut om oplossingen vragen zijn een belangrijke bron voor deze voedingsbodemp. Wanneer je altijd stress ervaart of gespannen in het leven staat kan dit op termijn grote gevolgen hebben voor je fysieke en mentale welbevinden. We moeten weerbaar worden voor de eisen die het leven aan ons stelt. Een gezonde levensstijl is een belangrijke basis om de weerbaarheid te vergroten. Door te werken aan een gebalanceerd autonoom zenuwstelsel verbeter je de balans van ontspanning en stress.

Om goed te kunnen reageren op stress is het belangrijk om balans te krijgen in het autonome zenuwstelsel. Dit kan heel gemakkelijk door kleine aanpassingen in je leefstijl door:

- iedere dag koud afdouchen
- regelmatig nuchter bewegen
- 500 gram groente per dag

Opbrengst:

- meer energie bij vermoeidheid
- betere gewichtsbeheersing
- minder somber, je zit lekkerder in je vel

Hoe vergroot je je weerbaarheid?

- Eet regelmatig en eet belangrijke voedingsstoffen
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging
- Zorg voor ontspanning: yoga, meditatie, neem pauze
- Zorg voor voldoende slaap
- Zoek mensen bij wie je je prettig voelt
- Zorg voor prettig lichamelijk contact, met je partner of knuffel je kind of je huisdier
- Doe één ding tegelijk
- Plan leuke activiteiten in je agenda
- Breng tijd door in de natuur of in de zon
- Zorg voor jezelf als je je niet goed voelt of pijn hebt
- Wees matig met genotsmiddelen zoals suiker, alcohol, tabak en cafeïne
- Geniet af en toe rustig van goede chocola of een glas wijn
- Zorg voor een opgeruimde woonomgeving



Verbeter je gewicht terwijl je slaapt

Met een gezond gewicht en een gezonde middelomvang maak je meer kans op een sterk immuunsysteem. Bij een ongezond leefpatroon trekt het immuunsysteem de energie weg voor het behoud van je organen.

Hierdoor zit je minder goed in je vel en wordt je prikkelbaar voor je omgeving. Ook zal je vermoeider voelen. De sleutel voor een vitaal leven is gericht op het in balans krijgen en houden van je immuunsysteem.

Een goede nachtrust is belangrijk. Voldoende slapen brengt je meer ontspanning en zorgt voor herstel van de opgelopen schade gedurende de dag. De afvalstoffen uit ons brein worden afgevoerd terwijl je slaapt. Als je te weinig slaapt vermindert dit vermogen, met als gevolg het gevoel van watten in je hoofd.

Tijdens je slaap vinden onderstaande processen plaats, waardoor je je na een goede nacht van ten minste 7,5 uur slaap energiek voelt:

- daling van het stresshormoon cortisol
- afvoer van afvalstoffen in je brein
- herstel en genezing onder invloed van slaaphormoon
- vetcellen verbranden

Gezamenlijk zorgen deze processen ervoor dat je je energiek, slank en gezond voelt.



Geen 8 eetmomenten per dag, maar 3!

Ook hier ligt een verband met de oervolkeren. Het was altijd de vraag of er voldoende voeding beschikbaar was. Eten geeft ontstekingen. En zoals gezegd, de laaggradige ontstekingen zijn de basis voor onze welvaartziekten. Niet eten werkt dus anti-ontstekend.

In onze moderne tijd eten we veel tussendoortjes. Zo kan het zomaar gebeuren dat je 8 keer per dag eet. Vanuit onze evolutie en dus vanuit onze genen volstrekt onlogisch! Wanneer je volop eet, wordt de energie verbruikt voor de spijsvertering. Wanneer je 2 van de 7 dagen een beetje minder eet gaat de energie van ons lichaam naar de herstelmechanismen, zodat er herstel plaats vindt.

- ontvetting van de lever
- alveesklier functioneert beter
- vetweefsel neemt af
- bloeddruk daalt
- spieren nemen glucose beter op, waardoor de laaggradige ontstekingen oplossen

Ontdek de kracht van minder vaak eten

- Het gaat niet alleen om de frequentie
- Het gaat ook om de samenstelling

Minder vaak eten, maakt je minder insuline gevoelig en houdt je immuunsysteem in balans. Maar ook de samenstelling is bepalend. Wanneer je koolhydraten eet, heb je vaak binnen 2 uur weer trek. Eiwitten en vetten zorgen voor een verzadigd gevoel. Hierdoor kun je beter een omelet met 3 eieren en groente eten, in plaats van een boterham met jam.

Opbrengst?

- meer energie
- minder gewicht
- betere stemming
- preventie van ziekte (immunitet) door verbeterde balans met minder vaak eten.



Werk aan een gezond brein

Van nature zijn we lui, omdat we in de tijd van jagen en verzamelen onze energie moesten sparen om te kunnen overleven. In die tijd verbruikte ieder mens ongeveer 1300 kcal per dag. Tegenwoordig is de uitnodiging om te bewegen bijna weg. Daarom is het van groot belang dat we onze omgeving gaan aanpassen, zodat we iedere dag toch worden uitgedaagd.

- zet een koffieautomaat en waterkoker ver bij je werkplek vandaan
- zorg dat je trap moet lopen en kies de trap boven de roltrap of lift
- ga staand overleggen
- ga wandelen tijdens een belafsprake of lunch
- loop na de trein en neem geen zitplaats

Onze productiviteit neemt toe door beweging, omdat ons brein tot rust komt.

Zorg dat je iets doet wat je leuk vindt, zodat je intrinsiek gemotiveerd blijft om te bewegen. Doe je het ook met een doel, waardoor je het ook langer vol kunt houden. Op die manier houdt je de voldoening en gaat je energie ook naar de juiste dingen in je leven.

Veel mensen streven (onbewust) naar het uitblijven van negatieve emoties. Toch helpt het om te aanvaarden dat het leven soms pijn doet. Om je goed te voelen, is het belangrijk dat je aandacht geeft aan je emoties. Start met dat in je herinnering, acceptatie of gevoelens. Zodat je



Ademhalen in rust brengt ontspanning

In onze kenniseconomie werken we steeds meer vanuit ons brein. Maar veel mensen hebben problemen met concentratie, geheugen of focus.

Met alles prikkels die we gedurende de dag opvangen reageren we van nature hierop vanuit een stress reactie. Dit gebeurt onbewust, waardoor we hier ook niet meer op reageren. Toch is het wel belangrijk hier beter bij stil te staan, waardoor we er ook effectief op kunnen reageren. Om je brein in balans te brengen kan de juiste ademhaling je hierbij helpen, zodat je in rust in plaats van stress kunt reageren.

Dit noemen we de rustreflex en bestaat uit de volgende stappen:

- herken de stressor die de stressreactie start
- start de rustreflex op het moment dat je dat opmerkt
- glimlach om je gezicht te ontspannen en
- beloon jezelf voor het feit dat je de stressreflex hebt opgemerkt
- kies voor een lage, rustige ademhaling, ontspan je schouders en kaken
- visualiseer dat de adem door armen en handen stroomt om je handen warm te houden

Deze rustreflex zal door oefening een automatische reactie op stress worden. De grootte van het probleem wordt niet minder, maar je oplossingsvermogen neemt wel toe, omdat je je probleem of zorgen vanuit rust bekijkt.

Doe hier de test

Onze voedingsbodem raakt steeds meer verschaald. Het heeft niet alleen kunstmest nodig – stikstof, fosfaat en kalium – maar is een zeer complex systeem met allerlei verbindingen, allerlei micronutriënten, allerlei interactie boven en onder de grond, die we moeten inzetten om onze gewassen gezond en sterk te houden. Tot die tijd hebben we te maken met te korten aan voedingsstoffen in onze voeding.

Om onszelf gezond en sterk te houden hebben we die voedingsstoffen wel nodig. We moeten tekorten in 'onze bodem' – dus ons lichaam – ook aanvullen.

Heb jij ook tekorten? Doe deze simpele test hieronder en krijg helder of je mogelijk één of meerdere tekorten hebt (Bron: Richard de Leth - Oersterk)

Omega 3-vetzuren ☐ Slaapproblemen ☐ Hart- en vaatziekten ☐ Chronische vermoeidheid ☐ Chronische ontstekingen ☐ Auto-immuunziekten ☐ Verhoogde triglyceriden (bloedvetten) ☐ Angst/ongerustheid/bezorgdheid ☐ Depressie ☐ ADHD ☐ Autisme ☐ Psychose	☐ Zeer forse menstruaties ☐ Osteoporose/botontkalking ☐ Snel blauwe plekken ☐ Verminderde elasticiteit vaatwanden / aderverkalking	☐ Beschadiging lever ☐ Haaruitval ☐ Vegetariër ☐ Baby's die flesvoeding krijgen ☐ Langdurige intraveneuze voeding ☐ Afkomstig uit Keshan (China) ☐ Verminderde vruchtbaarheid bij man	☐ Verwarring ☐ Desoriëntatie ☐ Prikkelbaarheid ☐ Groeipijnen (bij kinderen) ☐ Pijn ☐ Migraine / hoofdpijn ☐ Duizelig of slecht evenwicht ☐ Hartritestoornissen ☐ Coronaire hartziekte ☐ Hartfalen ☐ Mitralisklepprolaps (afwijking aan de mitralisklep van het hart) ☐ Plotselinge hartdood ☐ Lichtgevoeligheid ☐ Oorsuizen ☐ Gehoorverlies ☐ Verkalking (van zacht weefsel) ☐ Botontkalking ☐ Staar ☐ Verzwakt immuunsysteem ☐ Ongevoeligheid voor het bijschildklierhormoon en verminderde afgifte / functie van het bijschildklierhormoon
Vitamine D ☐ Reuma of artritis ☐ Rugpijn ☐ Tandbederf ☐ Haaruitval ☐ Overmatig zweten ☐ Spierkrampen ☐ Spierzwakte ☐ Gewrichtspijn/stijve gewrichten ☐ Tekort aan energie ☐ Zwakke botten ☐ Lever/nierproblemen	Jodium ☐ Trage schildklier ☐ Droge huid, barstjes, kloofjes ☐ Moeilijk zweten ☐ Brandend maagzuur ☐ Buikkramp ☐ Gevoel dat eten niet goed gevallen is ☐ Droge mond ☐ Droge ogen ☐ Concentratieproblemen ☐ Oedeem (vocht vasthouden) ☐ Hoge bloeddruk ☐ Vaak infecties	Magnesium ☐ Spiertrekkings ☐ Spierkrampen (ook maagkrampen) ☐ Obstipatie (verstopping, door verkramping van darmen) ☐ Stuip trekkingen ☐ Zwakke spieren ☐ Ataxie (onregelmatige en onhandige beweging van de ledematen en de romp) ☐ Epileptische aanvallen ☐ Hyperreflexie ☐ Slapeloosheid ☐ Vermoeidheid ☐ Nervositeit ☐ Hyperactiviteit ☐ Depressie ☐ Psychotisch gedrag ☐ Gespannenheid ☐ Onrust ☐ Aggressie	
Vitamine K ☐ Verhoogde kans op (neus)bloedingen ☐ Lange bloedingstijd	Selenium ☐ Familiaire geschiedenis van kanker ☐ Vroegtijdige veroudering ☐ Grauwe staar ☐ Hoge bloeddruk ☐ Herhaaldelijk infecties/griep/verkoudheid ☐ Verlies spiermassa ☐ Trage schildklier		

Heb je meer tips nodig?

Het kan heel lastig zijn om bepaalde patronen in je gedrag te doorbreken.

Dus met deze stappen naar minder stress gaat het vooral over beter voor jezelf zorgen. Zoals gezegd het gaat de kwaliteit van je leven over de keuzes die je zelf maakt. Het kan zijn, dat je het als lastig ervaart om echt te kiezen voor jezelf. Vind jouw doelen, zodat je met kleine stappen nieuwe patronen kunt aanleren. Vind je dat lastig? Hier kan coaching je verder bij helpen. De combinatie met een gezonde leefstijl maakt het extra krachtig.

Daarom besteed ik bij coaching ook aandacht aan je leefstijl. Dit legt de basis voor gezonde patronen waardoor jouw veerkracht verbetert en je minder stress ervaart, zodat je weer kunt genieten van je leven! Je leeft maar één keer!

Wanneer je merkt dat stress toch de boventoon voert in je leven, is het misschien goed om met behulp van een assessment te onderzoeken waar dit precies vandaan komt.

Laat het me weten, je hebt geen tijd te verliezen.
Take care!

liefs Wendy