



## 29 TIPS OM GEZONDER TE LEVEN

Tof dat je dit E-book hebt gedownload met 29 tips die jou gaan helpen om gezonder te leven. Deze tips komen voort uit jaren eigen ervaring, krachttraining en daarbij horende leefstijl.

Je zult zien, als je deze tips gaat toepassen in je eigen leven, dat je verschil gaat merken en resultaten gaat boeken. Het zijn tips die invloed kunnen hebben op je lichamelijke en mentale balans en je helpen gezonder te leven. Tips op het gebied van mindset, sport en voeding.

Bedenk wel dat sommige tips tijd nodig hebben om er een gewoonte van te maken zodat het routine wordt. Help je hulp nodig na het lezen van deze tips? Aan het einde van dit E-book staan mijn contact gegevens.

Veel plezier met lezen!



### #1

De eerste tip is misschien wel 1 van de belangrijkste. En dat is het bewust worden van je leefstijl. Je hebt niet voor niets dit E-book gedownload omdat je opzoek bent naar tips die je verder kunnen helpen. Bewust worden van je leefstijl houdt in dat je gaat nadenken over hoe je leeft: wat en wanneer je eet en drinkt, hoeveel je slaapt, of je rookt, alcohol drinkt, genoeg sport, hoeveel je werkt, wat je doet in je vrije tijd enzovoorts. Schrijf dit op en maak een mooi overzicht.

## #2

Bovenstaande tip ging al over bewustwording en met deze tip wil ik dat je eventuele verslavingen bloot legt. Zijn er verslavingen? Zo ja, welke zijn dit en in welke mate ben je verslaafd. Verslavingen zoals roken, drugs, medicatie, eten, trainen, gamen, porno enz. Laten we hier heel eerlijk naar kijken zonder oordeel. Het is niet goed of fout, maar we stellen hier alleen vast of er sprake is van een verslaving.



## #3

Als er verslaving in jouw leven aanwezig is, dan is het zaak om hier een oplossing voor te bedenken. Verslaving is niet iets wat je kunt afwimpelen als iets kleins. Verslavingen breken je langzaam af en blokkeren elke vorm van gezonder leven. Ik ben geen verslavingsarts maar ik wil je op deze manier laten weten dat verslaving een verkeerd patroon is en dat je deze moet stoppen als je gezonder wil leven.

## #4

Niet iedereen heeft een (bijna) verslaving, maar wel vaak verkeerde patronen. Patronen zoals lang uitslapen, geen structuur, emotie eten, ongezond eten, altijd een wijntje of biertje op de bank, geen persoonlijke grenzen stellen, altijd doorgaan, geen rust nemen enzovoort. Patronen kunnen leiden tot extreme verslavingen of erger. Hoe leg je een patroon bloot? Ook dit kun je opschrijven op een manier zodat je hier bewust van wordt. Stel jezelf de vraag; wat doe ik als? Hoe komt het dat ik? Specifiek: Hoe komt het dat ik elke dag zo vermoeid wakker word? Wat doe ik wat mijn slaap kan beïnvloeden? Ga ik vroeg genoeg naar bed? Drink ik in de avond koffie? Wat doe ik?



## #5

Verban stress uit je leven! Stress zorgt ervoor dat je vatbaarder bent voor hart en vasculaire ziektes. Stress zorgt namelijk voor het stresshormoon cortisol en kan bij een aanhoudende verhoogd cortisol niveau zorgen voor burn-out, depressie, angst en gerelateerde klachten. Stress vermindert je weerstand en zorgt ervoor dat je niet meer jezelf bent.

Hoe zorg je nu voor minder stress in je leven? Kijk naar je werk/opleiding die je doet, je privé leven en alle andere activiteiten die je doet in je leven. Help je bijvoorbeeld altijd een ander en cijfer je jezelf weg? Doe je altijd taken voor 3 op je werk? Of heb je geen ontspanning in je vrije tijd? Mindfulness kan hier een goede manier voor zijn. Deze cursus heeft mij geholpen op verschillende levensgebieden weer overzicht te krijgen: [Mindfulness voor het dagelijkse leven](#)

## #6

Geef jezelf elke dag 3 complimenten. Door dit iedere dag tegen jezelf te zeggen, ga je dit geloven en voel je je meer zeker van jezelf. Het vergroot je zelfvertrouwen en de positieve kijk op het leven. Negatieve gedachten zullen veel sneller in je opkomen dan een compliment. Voorbeelden zoals: wat ben ik dom, wat ben ik toch een slechte vriend/vriendin, ik maak ook altijd fouten, ik kan niet eens dit of dat doen, ik ben niets waard!

Geef jezelf elke dag 3 complimenten zoals: Ik ben het waard! Dit heb je echt goed gedaan, ik ben een fijne vriend/vriendin, ik heb goed gewerkt vandaag, elke dag ben ik sportief, ik eet elke dag gezond.



## #7

Wees lief voor jezelf! Dit is misschien wel in het verlengde van de complimenten tip. Waarom zou je altijd zo streng zijn voor jezelf? Als sommige dingen niet gaan zoals je zou willen, dan laat je het los. Morgen is er weer een dag en je pakt het de volgende keer anders aan. Waarom zou je jezelf iedere keer straffen voor een fout. Fouten maken is juist onderdeel van het leven, van je persoonlijke proces. Niemand is perfect!

## #8

Doe elke dag aan een vorm van meditatie. Zoals deze [mindfulness training](#) heel goed voor je kan zijn om stress te verminderen. Meditatie in elke vorm is een fijne en fundamentele start van de dag. Je kunt mediteren door middel van mindfulness, bidden of volledig focus te leggen op de dingen die je wilt bereiken op een dag, door te visualiseren. Door elke dag een moment stil te staan bij jezelf, zal je meer rust ervaren maar ook meer energie krijgen waardoor je weerbaarder bent tegen negativiteit.

## #9

Doe elke dag iets waardoor je uit je comfortzone gaat of iets wat je niet leuk vindt. Je voelt je lekker in je eigen bubbel en je leven. Je zit lekker in je comfortzone en dat is veilig en comfortabel. Om jezelf uit te dagen en ook op mentaal gebied gezonder te leven en gezond te blijven is het een uitdaging om daaruit te stappen. Denk aan koud douchen i.p.v. warm douchen, een onbekende aanspreken op straat en vragen hoe het gaat, een andere sport uitproberen, een speech houden, een werkoverleg leiden, andere baan zoeken enz. Je kunt elke dag iets verzinnen wat jou uit je comfortzone haalt of

iets wat je niet leuk vindt. Hierdoor werk je aan je mentale gezondheid en dat zorgt voor meer zelfvertrouwen, persoonlijke ontwikkeling en groei.



### #10

Zorg voor minimaal een half uur per dag eigen tijd. Sommige hebben een gezin met jonge kinderen of je hebt een drukke baan/opleiding. Iedereen heeft het op zijn of haar manier druk maar vergeten vaak dat ze er zelf ook nog zijn. Hoe kan je er voor de ander zijn als jij jezelf vergeet? Dat je jezelf geen tijd geeft? Dat kan zijn in de vorm van sporten, wandelen of hobby. Het gaat er wel om dat je echt puur tijd besteed aan jezelf en niet aan de ander. Zorg goed voor jezelf, want een ander doet het niet voor je.

### #11

Zorg voor voldoende slaap uren. Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta elke dag op dezelfde tijd op uit bed. Slaap kan je niet inhalen, maar je kunt wel winst behalen aan de voorkant. Wat betekent dat je door vroeg op bed te gaan, wel voldoende slaap kunt hebben. Rust is de basis voor je mentale staat van zijn. Veel mensen onderschatten dit, want je slaap is niet alleen belangrijk voor je herstel, maar ook voor de groei van je lichaam en andere (mentale) processen.



### #12

Sta elke dag vroeg op uit bed. Hierdoor zorg je ervoor dat je tijd voor jezelf kunt nemen terwijl de rest van de wereld nog slaapt. Stel; je moet om 09.00 uur op je werk zijn en je staat iedere dag om 08.00 uur op om vervolgens in sneltreinvaart alles te moeten doen om op tijd te zijn. Stel dat je iedere dag om 06.30 uur opstaat en dat je eerst een uur de tijd neemt voor jezelf. Je doet aan [Mindfulness](#) of je gaat visualiseren. Misschien ga je eerst een uurtje trainen? Die tijd vul jezelf in en zorgt voor een frisse en krachtige start van de dag.

### #13

Eet iedere dag zo gezond mogelijk! Probeer iedere dag zo gezond mogelijk te eten. Je drinkt minimaal 2 liter water per dag en houdt bij wat je eet door middel van een foodtracker. Met gezond eten bedoel ik, onbewerkt voedsel zoals (biologische) groenten, fruit, vlees, gevogelte, vis en eieren. Een

gezond lichaam heeft geen behoefte aan suikers, transvetten en ongezonde voeding waar geen voedingsstoffen inzitten.



#### #14

Eet elke dag iets wat je lekker vindt. Dit kan een koekje zijn of een snoepje. Gezond leven betekent niets minder dan balans. Balans zoeken is makkelijk, maar het vasthouden is een stuk lastiger. Een gezonde manier van leven houdt je niet vol als je heel streng bent naar jezelf. De basis moet goed zijn en daarbij horen gezonde voedingsstoffen. De praktijk wijst uit dat elke dag iets gezond en lekkers eten, motiverender werkt om het vol te houden. Je kunt ook wekelijks een cheatday inlassen, alleen schuilt daar het gevaar daar dat je in 1 dag je hele week teniet kunt doen.

#### #15

Zorg voor voldoende eiwitten in je voedingspatroon. Of je nu aan krachttraining doet of niet, eiwitten zijn enorm belangrijk voor vele lichamelijke processen. Eiwitten zorgen voor spiermassa opbouw, behoud en herstel. Daarnaast zorgen ze voor cel vernieuwing in je lichaam. Ook zorgen eiwitten voor een voller gevoel, omdat ze langzamer verteren dan bijvoorbeeld koolhydraten. Deze zorgen namelijk voor directe energie.



#### #16

Bereken je BMR (basaal metabolisme). Wat verbruik je aan calorieën in rust voor de normale lichaamsprocessen. Als je dit gaat uitrekenen, dan ga je ook inzichtelijk krijgen wat je nodig hebt op een dag. Hierdoor kun je precies uitrekenen of je teveel of te weinig binnenkrijgt. Sport je, dan heb je vaak meer nodig. Daarbij is het doel van groot belang. Doelen zoals afvallen, spiermassa opbouw of een combinatie hiervan.

#### #17

Sport wekelijks minimaal 3 keer. Door consistent 3-4 keer per week te sporten blijf je op een gezond gewicht, zorg je voor gezonde organen, botten, weefsels en balans tussen lichaam en geest. Belangrijk is dat je een sport doet of kiest die je leuk vindt en het daardoor ook weer langer vol kan houden. Afhankelijk van je persoonlijke doelen, kan je hier ook op aansturen.



## #18

Wil je afvallen, spiermassa opbouwen en gezonder leren leven? Of wil je hier een combinatie van? Kies dan voor een manier die werkt en waarbij je alles leert dat je nodig hebt om hier je eigen manier van te maken. Inmiddels heb ik een eigen manier van training, voeding en leefstijl. Het Droogtrainen Protocol van de Droogtrainen academie heeft mij hier enorm bij geholpen. Zowel voor [mannen](#) en [vrouwen](#) is dit protocol zeer effectief. Zelfs als je al veel weet, kan deze cursus nog ontzettend veel bijdragen in je proces.

## #19

Doe aan krachttraining! Deze vorm van sport is extreem goed te combineren met een gezonde leefstijl. Je kunt namelijk niet aan krachttraining doen als je leefstijl niet goed is, want dan blijven de resultaten uit. Ga je naast krachttraining goed op je voeding letten, dan zal je zien dat je snel veranderingen ziet aan je lichaam en dit motiveert elke dag weer. Krachttraining is niet voor iedereen weggelegd. Bij deze sport draait het om de muscle-brain-connection of anders gezegd, de beweging tussen je brein en je spieren.



## #20

Eet meerdere maaltijden per dag zodat je niet teveel eet en je lichaam continu voorziet van nieuwe energie. Afhankelijk van je specifieke doel, is om de 3-4 uur eten het beste. Zorg ervoor dat je in iedere maaltijd een bron van hoogwaardige proteïne toevoegt en daarnaast wat koolhydraten en gezonde vetten.

## #21

Drink minimaal 2 liter water per dag en drink zo min mogelijk cafeïne en suiker houdende dranken zoals koffie en frisdrank. Water is ontzettend belangrijk als het gaat om het afvoeren van afvalstoffen en bijvoorbeeld de werking van onze hersenen. We bestaan immers voor ongeveer 70% uit water. Te weinig vocht zorgt ook voor energieverlies op lichamelijk en mentaal gebied. Cafeïne zorgt voor cortisol aanmaak en dit zorgt weer voor suikerspiegel schommelingen. Er zijn heel veel gezondheidsvoordelen die samen gaan met genoeg water drinken.



## #22

Zorg voor voldoende omega 3-vetzuren in je voedingspatroon. EPA en DHA zijn de namen van de omega 3-vetzuren, ALA zit in de plantaardige oliën zoals lijnzaadolie. Omega 3-vetzuren beschermen tegen hart- en vaatziekten, zorgen voor goede ogen en gezond werkende hersenen. EPA en DHA zitten vooral in vis, schaal- en schelpdieren maar ook in algen. Algen zijn een vegetarische bron van omega 3-vetzuren en beschadigen de visstand niet. Zelf gebruik ik de [Vegetarische Algenolie van Arctic Blue](#) die ontzettend goed werkt en 100% duurzaam is. Een abonnement zorgt ervoor dat ik iedere maand omega 3-vetzuren in huis heb.

## #23

Zorg voor de juiste aanvullingen op je leefstijl. Hiermee bedoel ik dat je sommige supplementen kunt gebruiken die je gezondheid positief beïnvloeden. Hierbij kun je denken aan vitamines, mineralen of eiwitpoeders die bijdragen aan spiermassaopbouw. Waar koop je goed maar kwalitatieve voedingssupplementen? Er zijn een aantal webshops die supplementen aanbieden die naar mijn mening goed zijn, vrij van (de meeste) toevoegingen van suiker of andere E-nummers. Zelf dien je hier wel altijd goed naar te kijken. Webshops zoals de [onlinedrogist](#), [Body&Fit](#) en [muscleconcepts](#) verkopen supplementen van hoge kwaliteit en werkzaamheid. Check altijd of het supplement bijdraagt aan je persoonlijke doel(en).



## #24

Omring je met mensen die ook gezonder willen leven. Dit kan soms een heel lastig ding zijn als je bijvoorbeeld een gezin hebt met kleine kinderen of een partner die niet de mindset hebt zoals jij die hebt. Hoe ga je daarmee om? De sleutel is om zelf te blijven en doen waarmee je bezig bent, een gezonde leefstijl behouden. Uiteindelijk, vroeg of laat zullen de mensen om je heen dit gaan opmerken en je vragen gaan stellen. Betrek je omgeving hier ook in. Vertel waar je mee bezig bent en wat je beweegredenen zijn. Op deze manier plant je bij iedereen een zaadje. Ook kun je zelf op de

sportschool, je werk of waar dan ook het gesprek zoeken over gezonder leven en hier in verbinden met de ander.

## #25

Gezonder leven is ook genieten. In de vorige tips benoemde ik ook al dat je niet te streng voor jezelf moet zijn, jezelf liefde moet geven en dat je het proces mag vertrouwen. Als je een keer een dag hebt waarin je voor je gevoel hebt gefaald, zeg ik je bij dezen dat morgen weer nieuwe kansen biedt. Het moet leuk blijven, je mag elke dag genieten van dit proces, het heet niet voor niets een leefstijl. In de maatschappij van tegenwoordig is dit extreem moeilijk, dus als je hiervan leert genieten, maakt dit het vele malen makkelijker.



## #26

Doe aan Yoga! Yoga zorgt namelijk voor balans tussen lichaam en geest en tegelijkertijd voor een manier van leven. Heel veel mensen kiezen voor deze vorm filosofie en de oefeningen die hierbij horen. Yoga zorgt voor meer energie en spiritualiteit in je leven en daardoor kom je ook krachtiger in je leven te staan, word je lichamelijk sterker en flexibeler. Zelf heb ik de [cursus Yoga stap voor stap van happy with yoga](#) gedaan. Deze cursus heeft mij nog meer handvatten gegeven om gezonder te leven in de vorm van mentale en lichamelijke balans.

## #27

De 80/20 regel toepassen in je leven. Wist jij dat je met 80% voeding en 20% training extreem goede resultaten kan bereiken? Op deze manier kan je bouwen aan een gezond lichaam en mentale balans. Zoals je dit kunt toepassen op het gebied van sport, kun jij dit ook toepassen in je leven door middel van een basis (de 80%) en 20% flexibel te zijn. Je kunt de 80/20 regel eigenlijk als rode lijn in je leven integreren zodat je nooit zorgen hoeft te maken dat je ongezond bezig bent. Gezond leven is een levend durend proces waarvan je mag genieten.





## #28

Sommige dingen zijn tijdelijk, maar je gezondheid is een heel leven. Vergeet nooit waarvoor je het doet. Sommige mensen hebben als drogreden; ach, je leeft maar 1 keer of wat maakt die ene extra keer nou uit? Ik heb toch al drie kopjes koffie op, dus kan die ene er ook nog wel bij! Waar is het eind?

Precies, je leven is een heel leven. Gezonder leven is een investering voor de long term. Het leven is gezondheid en je gezondheid is leven. Door gezonder te leven zal je energiek zijn, fitter voelen, mentaal sterker zijn, lichamelijk sterk en krachtig zijn, betere focus hebben, zelfverzekerder voelen, minder snel ziek zijn, een sterker immuunsysteem hebben, positiever zijn en nog meer voordelen ervaren.

## #29

De laatste tip om gezonder te leven is om van al deze tips te gebruiken wat persoonlijk bij je past. Maak de tips eigen en misschien staat de juiste tip er niet eens tussen. Als dat het geval is dan mag je mij gerust berichten via whatsapp, mail of [Instagram](#).

Ik wil je met alle liefde en kennis die ik heb, ondersteunen naar het doel dat jij voor ogen hebt. Soms heb je net even dat steuntje in de rug nodig dat ik je kan geven door jou persoonlijk te begeleiden.

Heb je hier belangstelling voor? Stuur me meteen een berichtje via deze [link](#)

Ik wil je enorm bedanken voor het downloaden van dit E-book en ik hoop dat ik je heb mogen inspireren om stappen te nemen die zorgen voor een gezonder leven. Succes!

Bij vragen en/of persoonlijke begeleiding:

Whatsapp tel: 06-28397855

Mail: [balans@bodyenmindsucces.nl](mailto:balans@bodyenmindsucces.nl)

Jeff

Body en Mind Succes

