Handboek

PUUR POWER VROUW

DE BESTE INVESTERING DIE JE KAN DOEN IS IN JEZELF

Diëten zijn van tijdelijke aard (met jo-jo effect als bijwerking).
Een nieuwe leefstijl is voor altijd.

- SKIP THE DIET,
JUST EAT HEALTHY -

'Laat uw geneesmiddel uw voeding zijn en uw voeding uw geneesmiddel'.

Met deze uitspraak gaf Hippocrates, de grondlegger van onze hedendaagse geneeskunde, 2400 jaar geleden al de relatie aan tussen gezonde voeding en het behoud van onze gezondheid.

Het menselijk lichaam beschikt over allerlei mechanismen om zichzelf gezond en vitaal te houden. Dit wordt ook wel het zelf genezend vermogen genoemd. Voeding is hiervoor dus de basis.

Maar een evenwichtig voedingspatroon & evenwichtige leefstijl werken door op alle niveaus in de mens: op zowel fysiek, geestelijk, emotioneel en spiritueel niveau.
Ik heb ervaren zelf dat wanneer ik elke dag beschik over veel energie, ik een gelukkiger en leuker leven leidt, dan wanneer ik vaak moe of prikkelbaar ben.

Voeding is benzine, dus probeer goede benzine te tanken.
Ik ga je helpen uit te zoeken wat voor jou persoonlijk de beste benzine is.

Note:
Als je goede keuzes eet, heb je geen honger nodig om gezond, energiek en slank te zijn!

Liefs, Aniek

Volg je gevoel en luister naar je lichaam

Voordat we aan de slag gaan, ga ik je iets uitleggen. Iets dat de basis vormt van PUUR POWER coaching.

Je **EIGEN-WIJSHEID** is heel belangrijk! Tuurlijk wil ik graag dat je naar mij luistert en je alle opdrachten uitvoert. Maar ik wil ook dat je naar jezelf luistert en dan met name naar je lijf en je intuïtie. Want elk lichaam is anders en reageert anders op voeding. Misschien dat jij een opgeblazen buik krijgt van paprika en je vriendinnen niet. Of misschien word jij moe (lunchdip...) na het eten van een boterham en je moeder niet. Vaak weet je het onbewust wel, maar je bent je er dus niet echt bewust van. En juist die bewustwoordig is zo belangrijk. Leer je eigen lijf kennen! Dat kun jij alleen. Daar kan ik je niet mee helpen. Want ik weet niet wat je voelt. En ik ben niet elke minuut bij jouw lichaam, jij wel ;-)

Dit proces is belangrijk voor de rest van je leven, want je kunt veranderen, je leefomgeving kan veranderen, je gevoeligheden kunnen veranderen. Want als je bijvoorbeeld een periode veel stress hebt, kan dat andere reacties geven op dezelfde eetgewoontes waar je voorheen geen last van had. En de ene dag is de andere niet. Als ik gesport heb, zal ik die dag meer honger hebben bijvoorbeeld. Dus als ik dan dezelfde hoeveelheden eet als altijd, zal ik waarschijnlijk aan het einde van de dag snaaibehoefte krijgen, waar ik anders geen last van heb. Als ik slecht geslapen heb ook.

En als ik elke ochtend yoghurt eet, dan kan er een moment komen dat ik geen zin meer heb in yoghurt. Het komt mijn neus uit. Dat is ook een signaal! Luister ernaar. Dus maak er een gewoonte van om jezelf te observeren. Zo word je je eigen leefstijlcoach, want jij weet dan precies wat je nodig hebt en welke keuzes wel of niet goed voor jou zijn.

Nogmaals, ieder persoon is verschillend (man, vrouw, kind, zittend of staand beroep, veel of weinig beweging, stress, etc).

GA DUS OP ZOEK NAAR JOUW EIGEN GEBRUIKSAANWIJZING. Hoeveel moet jij eten om voldoende verzadigd te zijn tot de volgende maaltijd. Zodat je het zonder tussendoortjes zou kunnen redden. Niet teveel eten (overeten), maar ook niet te weinig (honger of snaaibehoefte is niet de bedoeling, trek mag). Eet tot je ongeveer 80% vol zit en je langere tijd verzadigd bent. Dat verschilt echt van persoon tot persoon. Dus vraag me niet hoeveel ik eet, want dat is waarschijnlijk geen maatstaf voor jou. Snap je?

Als je naar je eigen gezonde verstand luistert, hoef je ook geen calorieën te tellen. Als je goede voeding eet uit de toegestane lijst (die ontvang je ook) en je eet 3 keer per dag tot je 80% verzadigd bent en je zorgt voor regelmatig matige beweging, dan is calorieën tellen niet nodig.

Door bewuster te eten en bewust goed voor jezelf te zorgen (leefstijl), en te luisteren naar de signalen van jouw lichaam, kun je straks helemaal zelfstandig de rest van je leven de beste keuzes maken voor jezelf. Dan heb je mij straks niet meer nodig. Je kan het dan helemaal zelf.

DAGBOEK

Een dagboekje kan je helpen bij het leren kennen van je lichaam en de reacties die je hebt op je voedinsgkeuzes of leefstijlkeuzes. Misschien heb je bijvoorbeeld soms een opgeblazen buik, of heb je de ene dag 's middags een dipje in je energie en de andere dag niet. Dan is een dagboekje fijn om bij te houden, zodat je gaat ontdekken waar je wel en niet op reageert. En vooral om te ontdekken welke voedingskeuzes en leefstijl het beste bij jouw lichaam passen. Want elk lichaam is anders en heeft een eigen 'gebruiksaanwijzing'.

Print het dagboek een aantal keren uit en leg in je keuken of op tafel. Vul dagelijks in. Doe dat niet pas aan het einde van de dag, maar een paar keer per dag vul je het aan. Want zelfs een paar uur later invullen en terugdenken, is vaak niet helemaal accuraat meer. Vaak zijn de 'klachten' als moe of opgeblazen alweer verdwenen en ben je vergeten bewust naar de signalen van je lichaam en de reacties van je lichaam te kijken. En dus vul je dan je dagboekje onvolledig in en geeft het niet een juist en volledig beeld.

Je vult dus iedere dag in wat je eet en welk gevoel je hebt gehad na de maaltijden, bij het opstaan, etc. En ook je stoelgang houd je bij volgens de Bristol Stool Chart (hieronder volgt daar meer info over).

Maar ook je leefstijl van die dag houd je bij. Want misschien kom je er zo wel achter dat je op de dagen dat je sport, je bepaalde klachten wel of niet hebt. Of wanneer je laat naar bed bent gegaan, je dan de volgende dag meer honger of snaaibehoefte hebt.

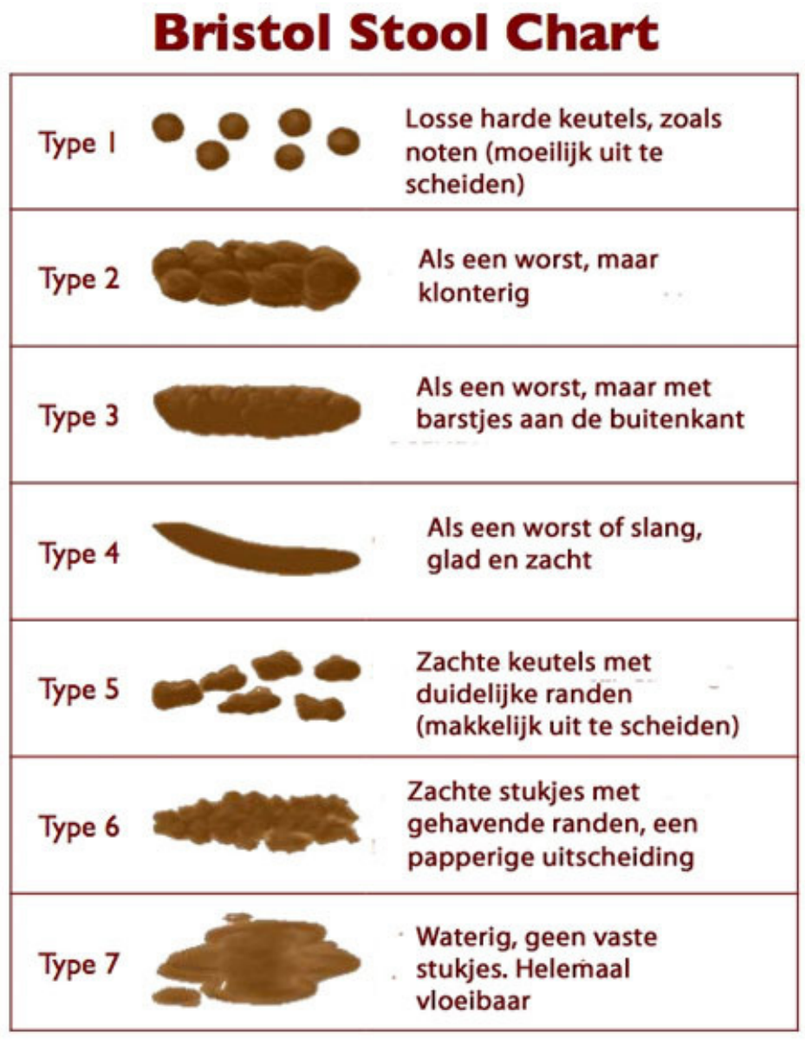
Heb je last van je buik, dan kun je terug kijken wat je die dag of de zelfs de afgelopen 2 dagen ervoor hebt gedaan, gegeten en gedronken. En kun je een patroon gaan ontdekken. En kom je er (waarschijnlijk) achter waar jouw knelpunten of gevoeligheden liggen.

Maar een dagboek is niet 100% betrouwbaar. Soms zijn mensen voor iets intolerant waar ze het zelf niet van gedacht zouden hebben, zoals bijv een appel of rozijnen. Om maar iets te noemen. Dus wanneer je klachten blijven bestaan en kom je er zelf maar niet achter waar het aan ligt, dan raad ik je aan om naar een gespecialiseerd therapeut te gaan zoals bijv een darmtherapeut, elektro acupuncturist of bio resonantie therapeut.

De BRISTOL STOOL CHART

Om je ontlasting goed te kunnen beoordelen, maken we gebruik van de Bristol Stool Chart (BSC). Type 1 en 2 zijn verstopping. Type 5,6 en 7 zijn te dun.

Een optimale ontlasting is zoals type 3 of 4. Komt er gemakkelijk uit en ongeveer 1x per dag. Je hebt niet veel toiletpapier nodig om schoon te worden. Het blijft niet drijven of aan de pot plakken. Mag best een beetje geuren, maar niet overdreven stinken. En geeft geen klachten zoals buikpijn, opgeblazen gevoel of misselijkheid.



DAGBOEK

Print deze bladzijde een aantal keer uit.

DATUM:

LEEFSTIJL DAGBOEK

PUUR-POWER.NL

puur power

VOEDING

ETEN EN DRINKEN

START: EINDE:

- AANTAL KOFFIE:
- SUPPLEMENTEN:
- SMOOTHIE:
- MAALTIJD 1:
- MAALTIJD 2:
- MAALTIJD 3:
- TUSSENDOORTJE:

LEEFSTIJL

LEEFTSIJLKEUZES

- NAAR BED: UIT BED: FRIS: ☺ ☹
- STRESS: OCHTEND ☺ ☹ MIDDAG ☺ ☹ AVOND ☺ ☹
- STOELGANG TYPE: 1 2 3 4 5 6 7
- BEWEGING/ SPORT:

FEEL

CHECKLIST

- FUN/ FRIENDS/ FAMILY:
- MOOD: OCHTEND ☺ ☹ MIDDAG ☺ ☹ AVOND ☺ ☹
- ENERGIE: OCHTEND ☺ ☹ MIDDAG ☺ ☹ AVOND ☺ ☹
- ONTSPANNING:
- WERK:
- DANKBAAR VOOR:

BIJZONDERHEDEN

ZOALS HOOFDPIJN, OPGEBLAZEN BUIK,
MIDDAGDUTJE, EETLUST, GEZONDHEIDSKLACHTEN, ETC

HOUD JE SUCCESSEN BIJ

Uit ervaring kan ik je vertellen dat je spijt gaat krijgen als je vergeet om een foto te maken van jezelf voordat je aan de coaching begint. Ik heb al veel mensen begeleid die veel kilo's en centimeters waren verloren en alleen een after foto hadden en geen before. Daar baalden ze dan flink van, dus laat dit jou niet overkomen! Maak nu een foto van jezelf helemaal (van top tot teen, in je bikini of ondergoed). Maar ook een foto van je gezicht. Je zult namelijk zien dat je na afloop in je gezicht zichtbaar bent opgeknapt! Frisser en fitter gezicht, betere huid, lekker blos op je wangen, minder wallen, etc.

Noteer je gewicht en meet de omvang van je buik (net onder de navel), je billen (het breedste gedeelte van je heupen, inclusief je billen), je bovenarmen en je bovenbenen. Doe dit op de eerste dag, na 6 weken en na 13 weken.

	DAG 1	NA 6 WKN	NA 13 WKN
Gewicht	kg	kg	kg
Buik	cm	cm	cm
Billen	cm	cm	cm
Bovenarmen	cm	cm	cm
Bovenbenen	cm	cm	cm

Omschrijf je vorderingen/ veranderingen of geef een cijfer
Vul in de linker kolom jouw klachten in waarom je deze coaching bent gestart (zoals bijv hoofdpijn, huidklachten, PDS, hoge bloeddruk, pijnklachten, etc)

	DAG 1	NA 6 WKN	NA 13 WKN
Energie level			
Stoelgang			
Nachtrust			
.....			
.....			
.....			
.....			

Schrijf je resultaten in een journal of gebruik het E-boek in de Academie waarin je je resultaten bij kunt houden.

EENVOUDIGE STAPPEN NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Elke stap die je een leven lang kunt volhouden is een GROTE STAP richting een betere gezondheid, meer energie en meer geluk. Dus maak liever kleine stapjes die je eenvoudig vindt, dan grote stappen ineens zetten die je na een paar weken alweer opgeeft.
Voorbeelden van kleine eenvoudige stappen die een grote impact hebben als je ze een leven lang vol kan houden zijn bijvoorbeeld:

- Drink tijdens de maaltijden niet (vanaf een half uur ervoor tot een half uur erna)
- Goed kauwen, verbeterd de opname van voedingsstoffen
- Bak in bouillon of in *extra vierge* kokosolie. Olijfolie alleen rauw eten, niet in roerbakken.
- Nooit bakboter, halvarine, margarine (wel biologische ongezouten roomboter op brood!)
- Drink kruidenthee (of groene of rooibos, geen zwarte). Max 4 koppen koffie voor 14.00 uur (zonder suiker en melk!), drink daarna geen cafeïne meer.
- Eet fruit liefst op een lege maag (bijvoorbeeld als ontbijt of in je groene smoothie)
- Vermijd light producten!!!!
- Vermijd vruchtensappen uit pak en frisdrank
- Vermijd producten waar de fabrikant suiker(vervangers) aan toe heeft gevoegd
- Gebruik veel (verse) kruiden bij het eten
- Gebruik Himalaya zout of Keltisch zout
- Eet zo gevarieerd mogelijk
- Drink ten minste 1,5 liter water per dag
- Eet meer groenten en fruit
- Eet vooral meer groenten!!!
- Drink elke ochtend een groene smoothie (dus niet alleen met fruit en niet met melk!)
- Eet gedeeltelijk rauw en of gefermenteerd.
- Eet kiemen
- Niet over eten, niet te weinig eten. Eet tot je ongeveer 80% vol zit. Eet altijd voordat je een hongergevoel krijgt, trek is prima.
- Eet zo veel mogelijk puur en onbewerkt! (en liefst biologisch)

WIST JE DATJES

- E-stoffen en andere gifstoffen je vetopslag verhogen en dat ze bijwerkingen hebben
- Je darmen alles over je gezondheid bepalen
- Een goede nachtrust (van minimaal 7 uur) essentieel is voor je gezondheid (zeker als je wilt afvallen).
- De schijf van 5 alleen maar commerciële belangen behartigt, niet jouw gezondheid
- Geloof de supermarkt niet (bijv. ‘Kies bewust’ van AH)
- Spieren gebruiken jouw vet om te herstellen na (sportieve) inspanning
- Dat koud douchen heel gezond is. Draai de douche de eerste 10 seconden tot 1 minuut op ijs en ijskoud. Daarna kies je pas voor warm. Het heeft vele gezondheidsvoordelen, zoek maar eens op op Google.
- Stress zeer ongezond is!

ALVAST AAN DE SLAG

- Maak een account aan op Pinterest en kijk alvast bij Puur Power voor veel inspirerende recepten (let op: niet alle recepten zijn geheel verantwoord. Ze dienen ter inspiratie en je moet soms nog ingrediënten vervangen voor verantwoorde alternatieven. Vraag mij ernaar als je er niet uit komt).

- Volg Puur Power op Facebook en Instagram

- Als je nog geen goede blender hebt die je smoothies, soepen en sausen helemaal glad kan blenden, schaf een blender aan. Dat kan ook *met korting bij PUUR POWER*!

Struin ook alvast op internet!

Doe ook boodschappen bij webshops.
Ze hebben veel lagere prijzen dan de reguliere (natuur)winkels en supermarkten.
En je vind je heerlijkste recepten op internet.

Mijn favoriete webshops zijn:

www.denotenshop.nl
www.denotenkoerier.nl
www.iherb.com
www.bodyenfitshop.nl
www.glutenvrijemarkt.com
www.ahealthylife.nl/
www.greenjump.nl
www.puurmieke.nl
www.rinekedijkinga.nl
www.noets.nl

Mijn favoriete websites voor recepten zijn:

www.voedzo.nl
www.lekkeretenmetLinda.nl
www.uitpaulineskeuken.nl
www.natalieskeuken.nl
www.lekkerensimpel.com
www.beaufood.nl
www.charlies-kitchen.nl
www.keukenliefde.nl
www.mindyourfeed.nl

Colofoon

Dit programma is een mengelmoes aan eigen praktijkervaring en de kennis die ik heb opgedaan tijdens het volgen/ lezen van lezingen, lessen, artikelen, websites en heel veel boeken. Maar ook gewoon uren en uren struinen op Google. Op zoek naar antwoorden. Ik laat me nog steeds dagelijks inspireren en informeren. Als ik de stof waardevol vind dan neem ik het (of delen ervan) op in de lesstof van dit programma.

(Ervarings)deskundigen, coaches en inspirerende mensen die ik heb volg en waarvan ik regelmatig gebruik heb gemaakt (of hun boeken) voor dit programma zijn:

Juglen Zwaan - A Healthy Life
Ralph Moorman - De Hormoonfactor
De Groene Vrouw
Jesse van der Velde
Dr. Hans Moolenburgh Sr.
Dr. William Cortvriendt
Dr. Richard de Leth - Oersterk
Het boek: Master your Mindset - Michael Pilarczyk
Het boek: Nooit meer druk - Tony Crabbe
Het boek: De logica van geluk - Mo Gawdat
Het boek: Sapiens - Yuval Noah Harari
Het boek: De Vibe - Mark Verhees

Dit is slechts een selectie, want ik lees elke maand nieuwe boeken en volg elke maand lezingen bij. Deze lijst blijft zich dus onophoudelijk aanvullen.

Tip: Laat je ook door hen inspireren. Kijk op de websites, lees de boeken, volg hun trainingen. Ze helpen je enorm in je mentale, spirituele en fysieke ontwikkeling.
Maar let op: kennis is alleen waardevol als je er iets mee doet!

Zo is het ook met deze 'cursus' van PUUR POWER. JIJ bepaalt de waarde ervan. Door wat je ermee doet. Hoeveel je ermee doet..

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

Noteer op deze bladzijden bijvoorbeeld receptjes die je goed bevallen zijn omdat ze eenvoudig en snel te maken waren en erg lekker. Zo creëer je een verzameling van je eigen favoriete voedzame en easy receptjes.

Noteer websites die je wilt onthouden of winkeladresjes bij jou in de buurt.

Tips die je misschien van mij gehoord of gelezen hebt, die je niet wilt vergeten.

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

NOTE

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Puur Power worden doorgestuurd, openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, (foto)kopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm.