

*In Geheel
tijd voor jou!*



In Geheel | Leefstijl- & vitaliteitscoach



Waarom balans?

*Als mens besta jij uit meerdere facetten (of dimensies).
Jij bent niet alleen je lijf, je gedachten, je emoties of je
overtuigingen. Jij bent een GEHEEL!*

*Als een of meerdere van deze dimensies niet lekker loopt,
dan kan dat echt in de weg zitten. Dan stroomt je
energie niet zoals het zou moeten en dan kan het zijn dat
dat (t ) veel invloed heeft op jouw kwaliteit van leven!*

*Dit wil je niet en dit hoeft ook niet!
Maar hoe zorg je er nu voor dat jouw energie wel weer
optimaal wordt, zodat je in je kracht komt te staan en
het leven kan leven zoals jij dat wilt?*

*In dit ebook vind je tips waarmee je aan de slag kan om
jouw balans terug te brengen.
Ik wens je veel zelfzorg en liefde toe!*

Hartelijke groet van Inge

Uitleg over jouw verschillende facetten (dimensies)

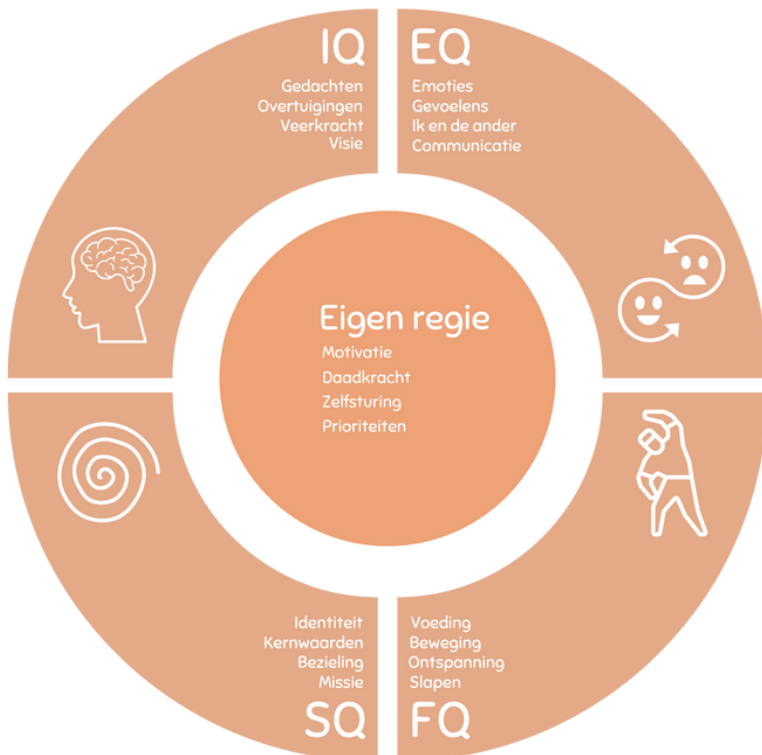
IQ = gedachten, overtuigingen, veerkracht & visie

EQ = emoties, gevoelens, ik en de ander & communicatie

SQ = identiteit, kernwaarden, bezieling & missie

FQ = voeding, beweging, ontspanning & slapen

Om in balans te kunnen komen en blijven heb jij je eigen regie nodig. Dit wil zeggen; jij gunt jezelf een leven vanuit balans en daarvoor pak jij de teugels in eigen hand. Als je aandacht geeft aan al deze dimensies dan zorg je ervoor dat ze de kans krijgen om in balans te komen.



Voeding



Door bewust te eten en te kiezen voor gezonde en voedende voeding, geef jij jezelf een groot cadeau!

Wat bedoel ik met voedende voeding?

Dit is voeding die essentiële voedingsstoffen (macronutriënten) voor jouw lijf bevat.

Voedingsstoffen die jouw lijf nodig heeft om goed te kunnen functioneren en presteren, zowel fysiek als mentaal.

Essentiële voedingsstoffen (macronutriënten) vind je in:

- Koolhydraten
- Eiwitten
- Vetten

Gezonde koolhydraten vind je o.a. in:

- Groenten
- Fruit
- (Volkoren) granen
- Peulvruchten
- Gedroogd fruit
- Volkoren rijst
- Volkoren pasta

Gezonde eiwitten vind je o.a. in:

- Vis
- Vlees (bewegend)
- Eieren
- Amandelen
- Kaas
- Noten (ongezouten)
- Linzen

Gezonde vetten vind je o.a. in:

- Lijnzaadolie
- Vette vis
- Noten (ongezouten)
- Volle melkproducten
- Volle kaasproducten

Tip: wissel voedingsstoffen zoveel mogelijk af, zodat je een gevarieerd voedingspatroon ontwikkeld.

Recept



Portie: 1 persoon

Bereidingstijd: 13-16 min.

Gebakken zalmfilet

met komkommersaus & bloemkool-tuinerwtenpuree

Wat heb je nodig

- 1 (wilde) zalmfilet (150 g)
- 200 g bloemkool
- 75 g tuinerwten (diepvries)
- 1 teentje knoflook
- 1/4 komkommer
- 50 g Griekse yoghurt
- 4 g verse dille
- zeezout & zwarte peper
- Extra vierge kokosolie
- Optioneel: volkoren rijst of pasta

Hoe maak je het

1. Snijd de bloemkool in roosjes
2. Stoom of kook de bloemkool ca. 8 min, totdat deze gaar is. Voeg de laatste 2 min. de tuinerwten toe. Ga ondertussen verder met het recept.
3. Rasp de 1/4 komkommer, hak de verse dille fijn en pers de knoflook.
4. Maak een saus van de komkommer, de dille, de helft van de knoflook en de helft van de Griekse yoghurt.
5. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en bak de zalmfilet om en om 5 tot 8 min, totdat deze naar wens gaar is. Ga ondertussen verder met het recept.
6. Giet de bloemkool en de tuinerwten af en stoom goed droog.
7. Voeg de overgebleven Griekse yoghurt en de overgebleven knoflook toe aan de bloemkool en de tuinerwten, stamp het geheel tot puree en breng op smaak met zeezout en zwarte peper.
8. Schep de bloemkool-tuinerwtenpuree op een bord, leg de zalmfilet erbovenop en serveer met de komkommersaus.
9. Optioneel: volkoren rijst of volkoren pasta

Zuivelvrije optie

Vervang de Griekse yoghurt door 40 g suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk) of 60 g suikervrije amandelyoghurt.

Bron: PuurFiguur

Vegetarische optie

Vervang de zalmfilet door 50 g geraspte geitenkaas en 25 g gehakte ongezouten walnoten. Voeg toe bij stap 7.

Bewegen



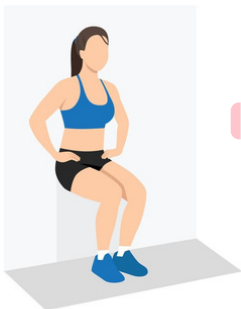
Regelmatig bewegen en sporten, het liefst in de natuur, zorgt ervoor dat je lijf in goede conditie blijft!



Planken - Dit is een zeer effectieve manier om je gehele lijf te trainen. Start met 20 sec. en bouw dit, week na week uit naar enkele minuten. Ook op je zijkanten planken is een goed idee.

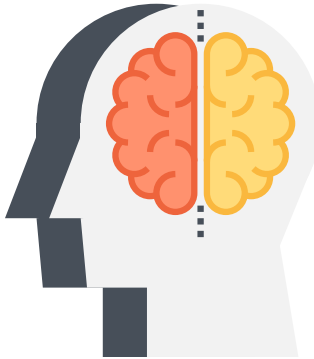


Traplopen - Ook zeer effectief. Probeer er een regelmaat in te brengen. Loop een aantal keer per dag de trap op en af en verhoog het op en neer gaan per week.



Muurzit - hiermee verstevig je je beenspieren én geef je aandacht aan de houding van je bovenlijf. Start met 3 x 20 sec. en verhoog het aantal sec. elke week met 5 sec. extra.

Identiteit



Jouw gedachten, emoties & overtuigingen horen bij jou, je hebt ze zelf opgebouwd door allerlei ervaringen die je hebt opgedaan. Ze zijn jouw kompas in je dagelijkse leven.

Soms echter, zitten bepaalde overtuigingen je in de weg, ze dienen jou niet langer en kunnen je echt tot last zijn.

Opdracht:

Onderzoek eens bij jezelf welke gedachte(n) en/of overtuiging(en) jou in de weg zitten.

Als je denkt dat je er eentje hebt ontdekt, doe dan de volgende oefening:

- 1. Schrijf jouw negatieve gedachte(n) op.*
- 2. Is deze gedachte waarheid?
Zo ja; schrijf het bewijs hiervan op.*
- 3. Lees nu nog eens door wat je net hebt opgeschreven. Is dit echt de waarheid?*
- 4. Schrijf vervolgens op waarom deze negatieve gedachte(n) niet waar zou(den) kunnen zijn. Je mag pas stoppen als je meer bewijs hebt dan bij punt 2.*



Hoe voelt dit voor je?

Probeer bovenstaande eens toe te passen in je dagelijkse leven. Het zijn tips die je redelijk eenvoudig toe kan voegen aan je agenda.

Een mooie start om je verder te ontwikkelen op persoonlijk vlak!

Vind je het lastig om goede gezonde recepten te vinden of wil je meer beweegtips? Volg mij op social media en/of kijk af en toe eens op mijn site voor nieuwe recepten.

 [in.geheel](#)

 [In Geheel - Leefstijl- & vitaliteitscoach](#)

Wil je nu echt zorgen dat jouw leefstijl én jouw vitaliteit blijvend verbeteren en kan je daarom wel hulp, onderbouwing, inspiratie & motivatie gebruiken; laat mij je helpen!

Als leefstijl- & vitaliteitscoach is dit waar ik van houd; zorgen dat jij blijvend in balans komt!

Jij brengt in: jouw eigen regie!

Ik breng in: mijn kennis, onderbouwing, motivatie & inspiratie.

Zo zetten we samen jouw leven op de rit, zodat jij op een haalbare manier:

- de teugels (weer) in eigen hand neemt en houdt
- je balans in orde krijgt
- weer fit en energiek bent
- je ontspannen en trots voelt
- een steun kan zijn voor de mensen om je heen
- blij naar de toekomst kan kijken