VIND BALANS TUSSEN
MENTALE EN FYSIEKE FITHEID

40 TIPS

voor een leven vol goesting en energie

FRÉDÉRIC HEYLEN

ALS IK JOU NU VRAAG:

"WIL JIJ ZO LANG MOGELIJK LEVEN?"

DAN IS DE KANS DAT JE

"JA"

ZEGT,

VOLGENS MIJ,

REDELIJK GROOT.

EN JA, NATUURLIJK

MITS ENKELE

VOORWAARDEN:

+ ALS HET PIJNLOOS KAN
+ JE DOELEN BLIJFT HEBBEN
+ JE ENERGIE HEBT OM DIE DOELEN TE REALISEREN

FIT ZIJN DRAAIT OM...

JE GEZOND
EN ENERGIEK
VOELEN

DAT JE ENERGIE HEBT OM,
NAAST DE DINGEN DIE MOETEN,
TE KUNNEN DOEN WAT JE LEUK
VIND. OM TE KUNNEN GENIETEN.

ZODAT JE HET MERENDEEL VAN
DE TIJD DIE JE TE LEVEN HEBT
'ALGEMEEN ALS PLEZIERIG
ERVAART'.

DAT IS OOK WAT IK JOU
TOEWENS!

JE HEBT TENSLOTTE...

MAAR ÉÉN LEVEN.

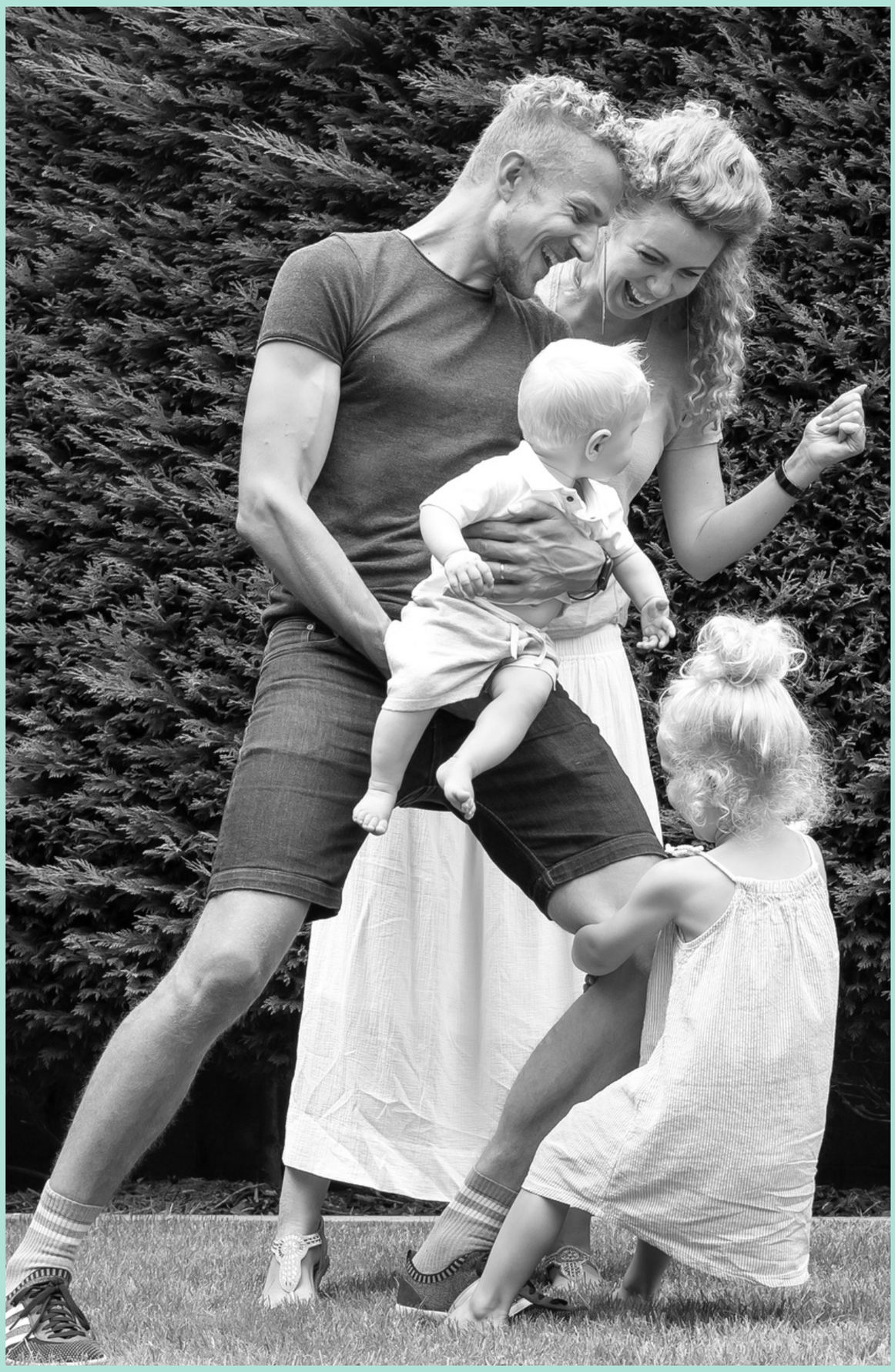
EN EEN ZEER BEPERKTE TIJD
HIER OP AARDE.

IS HET DAN GEEN
ZONDE
OM, ALS JIJ
OP JE STERFBED LIGT,
TE MOETEN BESEFFEN
DAT JE JE
VAAK MOE, DOEL-
EN FUTLOOS
HEBT GEVOELD?

SINDS 2011 BEGELEID IK MENSEN NAAR EEN LEVENSSTIJL WAARBIJ ZE ZICH, ZOVEEL MOGELIJK, GOED IN HUN VEL VOELEN.

IN DIT EBOOK BUNDEL IK VOOR JOU...

40 TIPS DIE UIT DE DAGELIJKSE PRAKTIJK KOMEN.



DEZE HEBBEN HUN NUT BEWEZEN.

ZOWEL BIJ DE MENSEN DIE IK 1 OP 1 COACHTE, ALSOOK BIJ ZIJ DIE M'N ONLINE COACHINGSTRAJECTEN VOLGDEN.

EN JA, ZE GAAN OOK JOU ZEKER HELPEN.

DENK HIERBIJ AAN...

DE ‘KRACHT VAN STAPELEN’.

HOE MEER VAN DEZE DINGEN JE KAN TOEPASSEN, HOE BETER. EN HOE VAKER JE ZE TOEPAST, HOE MEER POSITIEVE EFFECTEN.

DE TIPS UIT DIT EBOOK GAAN JE DUS ZEKER OP WEG ZETTEN.

MAAR...

WIL JE BLIJVENDE VERANDERING? DEZE KEER ECHT?

OP HET EINDE VAN DIT EBOOK HEB IK NOG EEN CADEAU VOOR JE, DAT JE HIER GEGARANDEERD BIJ HELPT.

VOOR NU: VEEL LEESPLEZIER EN INSPIRATIE!

INHOUD

01 Zit minder

02 Kauw meer

03 Stilte...

04 Eet bewust

05 Focus op het positieve

06 Zet je achteruitkijk-spiegel correct

07 Lach

08 Adem (bewust)

09 Kleur je bord

10 Trek je schouders weg van je oren

11 Luister naar je lichaam

12 Laat die buik dikker worden

13 Brace

14 Bezorg jezelf een dubbele kin

15 Doe eens niets

16 Belieg jezelf niet

17 Plan je maaltijden in

18 Maak nek & schouders los

19 Sta open voor advies

20 Word bewust van je gedrag

INHOUD

21 Gun jezelf tijd

22 Haal geen koffie voor collega's

23 Overeet jezelf niet

24 Gebruik je digicorder

25 Doe dutjes

26 Varieer

27 Drink water

28 Ontfocus

29 Haal het kind in je naar boven

30 Zondig (af en toe)

INHOUD

31 Tel om te slapen

32 Gebruik je heupen

33 Maak het zelf...

34 Ga met de juiste wapens naar de oorlog

35 Geef het goede voorbeeld

36 Bereid je voor

37 Sta stevig op je voeten

38 Doe minder voor een ander

39 Laat je bloed stromen

40 Laat dingen achter je

INHOUD

01
ZIT MINDER

WE ZITTEN GEMIDDELD 9,5 UUR PER DAG. EN EIGENLIJK IS MEER DAN 6 UUR NIET OK. ZEKER **LANGDURIG ZITTEN IS SLECHT EN ONGEZOND**.

ZET DUS JE TIMER EN GA, TELKENS ALS JE 20 MINUTEN HEBT GEZETEN, EVEN RECHTSTAAN. HELEMAAL IDEAAL IS ALS JE HIERBIJ, 1 OP DE 3 KEER, JE HARTSLAG EVEN OMHOOG BRENGT.

VOOR JE GEZONDHEID IS HET NAMELIJK BETER OM **ELK UUR JE HARTSLAG GEDURENDE 2 MINUTEN OMHOOG** TE BRENGEN DAN ELKE DAG EEN UUR TE SPORTEN EN DAN DE REST VAN DE DAG NEER TE ZITTEN.



02
KAUW MEER

HOE MEER JE OP ELKE BEET DIE JE NEEMT KAUWT, HOE KLEINER DE KANS IS DAT JE TE VEEL GAAT ETEN. OVERETEN IS NU EENMAAL ÉÉN VAN DE MEEST ONGEZONDE DINGEN DIE JE KAN DOEN.

BOVENDIEN GA JE DOOR MEER TE KAUWEN OOK MEER VOEDINGSSTOFFEN OPNEMEN.

HOE VAAK KAUWEN OP IETS WAT IN JE MOND STEEKT? PROBEER MAAR EENS OM OP MEER DAN 20X UIT TE KOMEN.

HET VERGROOT JE BEWUSTZIJN OVER HOE VAAK JIJ DINGEN GEWOON BIJNA IN Z'N GEHEEL DOORSLIKT.

BIJ 'GEZOND ETEN' HOORT KAUWEN!

03

STILTE...

NAAST ALLE INDRUKKEN, BEELDEN, BERICHTEN, MAILS, ... KRIJGEN WE OOK NOG EENS HEEL VEEL GELUIDEN TE VERWERKEN OP ÉÉN DAG.

KEN JIJ EEN PLAK WAAR HET ECHT STIL IS? MOEILIJK VOOR TE STELLEN HÉ?

ALS JE TOCH PROBEERT AF EN TOE BEWUST DE STILTE OP TE ZOEKEN GA JE MEER RUIMTE ERVAREN OM ECHT STIL TE STAAN BIJ JE GEVOELENS, AFLEIDINGEN, GEWAARWORDINGEN, ...

IN *MIJN BOEK FIT ZONDER FITNESS, DE HANDLEIDING VOOR EEN LEVEN VOL GOESTING'* REIK IK ENKELE MAKKELIJKE OEFENINGEN AAN OM HIERMEE AAN DE SLAG TE GAAN.

04
EET BEWUST

AANDACHT BESTEDEN AAN DAT WAT IN JE MOND VERDWIJNT IS ZEER ZEKER WAARDEVOL.

GA ZOVEEL MOGELIJK VOOR **VOEDING** EN ZO WEINIG MOGELIJK VOOR **VULLING**?

MAAR OOK WANNEER EN WAAROM JE EET IS BELANGRIJK.

HET MEEST VERSTANDIGE EN GEZONDE IS OM VOORAL TE **ETEN ALS JE OOK ECHT HONGER HEBT**.

EN NIET UIT VERVELING, OMDAT JE JE NIET GOED VOELT, OMDAT JE VINDT HET TE VERDIENEN,...

NIET VOOR NIETS BESTEED IK IN M'N BOEK OOK AANDACHT AAN **EMO-ETEN**.

05

FOCUS OP HET POSITIEVE

IK MERK VAAK DAT MENSEN VOORAL BEZIG ZIJN MET DATGENE HEN NIET LUKT. ALS JE NU EENS DIE **‘MINDSWITCH’** MAAKT EN VANAF NU VOORAL FOCUST OP DATGENE JE WEL GOED DOET.

JE MAG DE KRACHT VAN JE GEDACHTEN EN HOE DEZE JE MANIER VAN LEVEN BEÏNVLOEDEN NIET ONDERSCHATTEN.

CONCREET?

NOTEER 3 MAAL PER WEEK 3 DINGEN DIE JE DIE DAG GOED HEBT GEDAAN.



06

PAS JE ACHTERUIT-KIJKSPIEGEL AAN

HEEL VAAK ZITTEN WE ‘ONDERUIT GEZAKT’. MET EEN BOLLE RUG. OP JE BUREAUSTOEL, IN DE ZETEL MAAR ZEKER OOK IN DE WAGEN.

DAAROM HELPT HET ECHT OM JE AUTOSTOEL ZO AAN TE PASSEN DAT JE ANATOMISCH GEZIEN CORRECT ZIT. DUS MET EEN LICHTE HOLLING IN JE ONDERRUG.

HET TWEEDE DEEL VAN DEZE 'TRUC’ IS OM DE POSITIE VAN JOUW ACHTERUITKIJKSPIEGEL HIERAAN AAN TE PASSEN.

ELKE KEER JE IN DIE SPIEGEL KIJKT EN BESEFT DAT JE WEER BENT DOORGEZAKT, KAN JE JE ZITHOUDING CORRIGEREN. WERKT ECHT GOED!

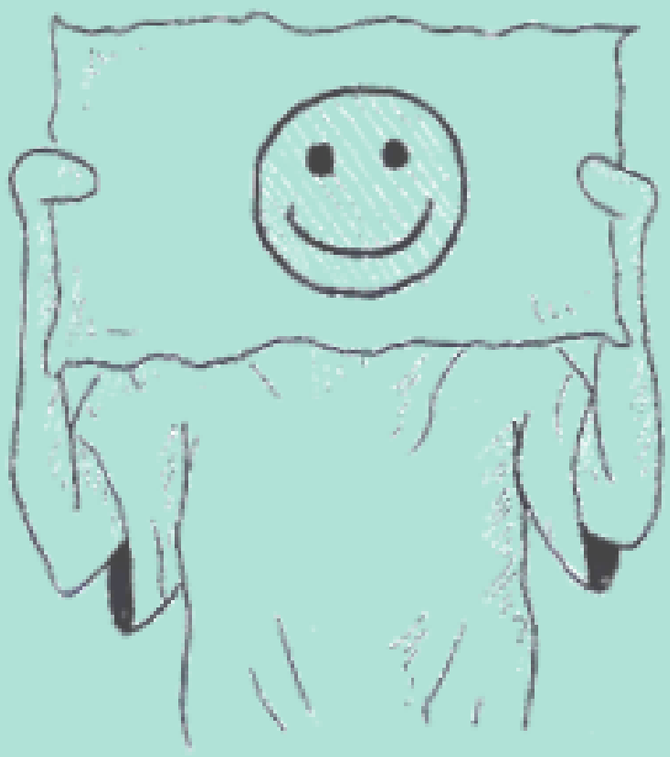
07
LACH

ALS IK RONDKIJK OP STRAAT, WORD IK ER VAAK MEE GECONFRONTEERD HOE VEEL MENSEN MOEITE LIJKEN TE HEBBEN MET LACHEN.

NOCHTANS ZORGT LACHEN VOOR DE AANMAAK VAN **HEEL WAT 'FEEL GOOD-STOFJES'**.

EN ZOALS M'N MAMA ALTIJD ZEI: "HET KOST NIETS!"

(WAT MEER) LACHEN ZORGT ER VOOR DAT JE BLIJER, OPGEWEKTER EN GELUKKIGER GAAT WORDEN.



08

ADEM (BEWUST)

HOEVEEL VAN M'N CLIËNTEN HIER NOG NOOIT HEBBEN BIJ STILGESTAAN...

ZONDER ZUURSTOF ZOU ER GEEN LEVEN ZIJN OP DEZE PLANEET. ZONDER TE ADEMEN ZOU JIJ NIET LANG OVERLEVEN. IN MIJN OGEN VORMT JE ADEMHALING **DE BASIS VOOR EEN FIT LEVEN**.

STA JE HIER EEN PAAR MAAL PER DAG BEWUST BIJ STIL GA JE OOK ANDERE DINGEN BEWUSTER DOEN.

JE KAN ER JE WILSKRACHT EN FOCUS MEE TRAINEN, ALGEHEEL RUSTIGER DOOR WORDEN, SPORTINSPANNINGEN LANGER VOLHOUDEN, ...

NIET VOOR NIETS GAAT 1 VAN DE 3 MODULES VAN DE 'FYSIEK FIT ESSENTIALS' OVER ADEMHALING.

09

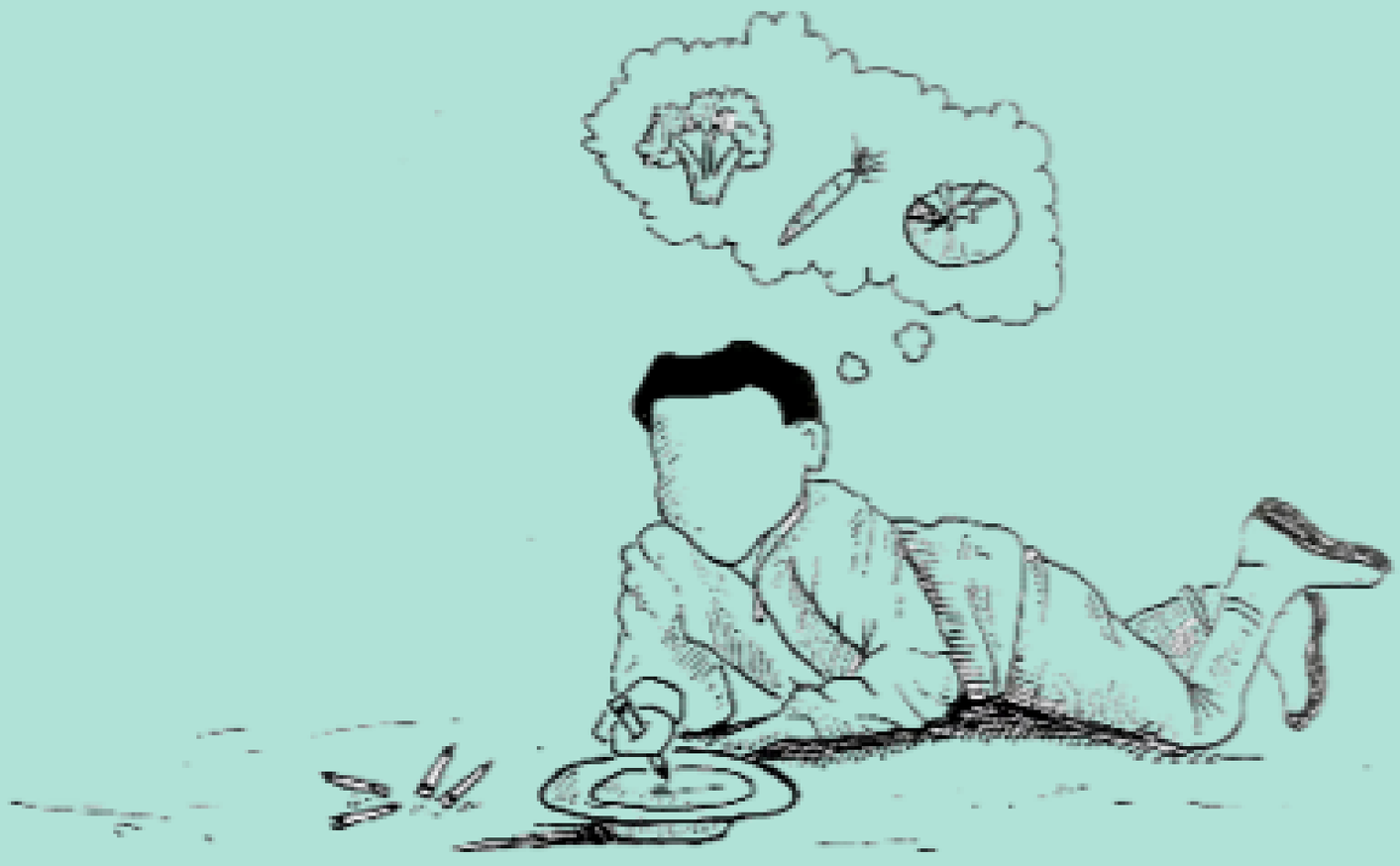
KLEUR JE BORD

SOWIESO IS HET VERSTANDIG OM 2 VAN JE 3 HOOFDMAALTIJDEN VOORNAMELIJK UIT GROENTEN TE LATEN BESTAAN.

ALS JE DAARBIJ DAN OOK NOG EENS KAN GAAN VOOR ZOVEEL MOGELIJK VERSCHILLENDE KLEURTJES BEN JE HELEMAAL GOED BEZIG.

GA VOOR :

+GROEN
+ROOD
+ GEEL
+ ORANJE
+ WIT
+PAARS



HIERDOOR NEEM JE ZOVEEL MOGELIJK VERSCHILLENDE VITAMINES EN MINERALEN OP.

10

TREK JE SCHOUDERS WEG VAN JE OREN

ALS JE DE AFSTAND TUSSEN JE OORLELLETJES EN HET UITEINDE VAN JE SCHOUDERS ZO GROOT MOGELIJK MAAKT VOEL JE JE ‘VLEUGELTJES’ EEN BEPAALDE BEWEGING MAKEN.

DOE MAAR EENS.

VOEL JE ZE NAAR BENEDEN EN NAAR ELKAAR TOE BEWEGEN?

OP DIE MANIER HEB JE DE CORRECTE HOUDING VAN JE SCHOUDERS TE PAKKEN.

OF JE NU AAN HET AUTORIJDEN BENT, ACHTER JE PC ZIT, SPIERVERSTEVIGENDE OEFENINGEN DOET, … PROBEER JE SCHOUDERS ZO VAAK ALS MOGELIJK NEUTRAAL TE HOUDEN.

11

LUISTER NAAR JE LICHAAM

JE LICHAAM GEEFT JE SIGNALEN.

HOE MINDER JE DEZE NEGEERT, HOE BETER.

BELANGRIJKSTE VOORBEELDEN ZIJN:

+ ETEN ALS JE OOK ECHT HONGER HEBT

+ GAAN SLAPEN (OF EEN POWERNAP DOEN; ZIE OOK TIP 25) ALS JE VOELT DAT JE MOE BENT



12

LAAT JE BUIK DIKKER WORDEN

DE MEESTE MENSEN WILLEN NET HET TEGENOVERGESTELDE... WEET IK.

MAAR HET IS WEL BELANGRIJK OM JE BUIK TE VOELEN OPZWELLEN ALS JE INADEMT.

LEG JE HAND MAAR EENS OP JE BUIK EN ADEM IN. VOEL JE HET DIKKER WORDEN?

EEN GOEDE BUIKADEMHALING HEEFT O.A. DEZE VOORDELEN:

+ MINDER LAST AAN NEK EN SCHOUDERS
+ JE ROMP VERSTEVIGEN
+ EVENTUELE RUGPIJN VERMINDEREN

1 VAN DE 3 MODULES VAN DE 'FYSIEK FIT ESSENTIALS' GAAT OVER ADEMHALING.

13

BRACE

DIT IS DÉ METHODE OM JE BUIK- EN RUGSPIEREN TE VERSTEVIGEN.

IK LEG DIT DUIDELIJK UIT A.D.H.V ENKELE VIDEOOTJES IN DE 3 DELIGE ONLINE MASTERCLASS 'FYSIEK FIT ESSENTIALS'.

MEGA VOORDEEL IS DAT JE DIT GEWOON KAN TOEPASSEN TERWIJL JE BIJ DE BAKKER STAAT AAN TE SCHUIVEN, JE IN DE AUTO ZIT, ...

WIL JIJ JE 'CORE' VERSTEVIGEN EN/OF EVENTUELE RUGPIJN AANPAKKEN?

DAN IS DIT ECHT DE METHODE DIE JE JE EIGEN MOET MAKEN.

14

BEZORG JEZELF EEN DUBBELE KIN

NET ALS EEN BOLLERE BUIK (ZIE TIP 11) IS DIT NIET WAT DE MEESTEN WILLEN.

MAAR WIL JE MINDER LAST VAN JE NEK EN SCHOUDERS IS DIT WEL HEEL WAARDEVOL.

BIJ VELEN IS HET ‘UREN ZITTEN TUREN’ NAAR EEN SCHERM DE OORZAAK VAN DIE KLACHTEN.

DE ‘DUBBELE KIN’-HOUDING IS JUIST HET TEGENOVERGESTELDE.

IN DE ONLINE MASTERCLASS 'FYSIEK FIT ESSENTIALS' GA IK HIER DIEPER OP IN.

JE ZAL VERSTELD STAAN VAN HET RESULTAAT.

15

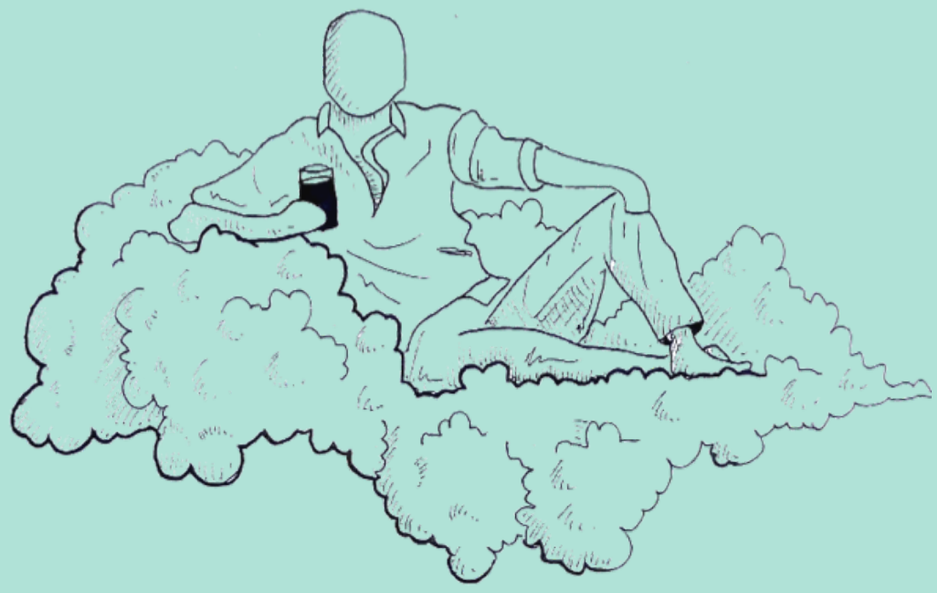
DOE EENS NIETS

WAT WE ALS KIND NOG WEL KONDEN, NAMELIJK ONS EENS VERVELEN, LIJKEN DE MEESTEN VAN ONS VERLEERD. NIETS DOEN **LIJKT UIT DEN BOZE**.

IN DE MAATSCHAPPIJ VAN VANDAAG STAAN WE BIJNA ALTIJD OP ONZE GASPEDAAL. GAAN, GAAN EN NOG EENS GAAN.

DE REMPEDAAL DAARENTEGEN VERGETEN WE MAAR AL TE VAAK.

IK HEB JAMMER GENOEG AL VEEL VAN M'N CLIENTEN TEGEN DE MUUR ZIEN BOTSEN.



NIET ZO VERWONDERLIJK ALS JE ALTIJD GAS GEEFT EN NOOIT REMT...

16

WEES EERLIJK MET JEZELF

IK ZIE BIJ M'N CLIËNTEN WONDERLIJK MOOIE RESULTATEN ALS ZE LEREN TE BENOEMEN HOE ZE ZICH VOELEN.

IN EERSTE INSTANTIE TEGENOVER ZICHZELF. MAAR OOK TEGEN ANDEREN.

ZELFBEDROG VINDT PLAATS OP ALLERLEI NIVEAUS EN IS VAAK HEEL HARDNEKKIG.

HET NIET EERLIJK ZIJN MET JEZELF GEEFT JE EEN VRIJGELEIDE OM BEPAALDE DINGEN AL DAN NIET TE DOEN. ZONDER ER EIGENLIJK EEN GOEDE REDEN VOOR TE HEBBEN...

WEES DAAROM EERLIJK MET JEZELF.

17

PLAN JE MAALTIJDEN IN

STRUCTUUR EN PLANNING MAKEN DAT JE MINDER ENERGIE HOEFT TE STEKEN IN 'OP HET MOMENT ZELF BEDENKEN WAT EN HOE'.

BEDENK DAAROM VOORAF WAT JE GAAT ETEN.

EN PLAN HET ETEN OOK ECHT IN IN JE AGENDA. 'S MIDDAGS EEN AFSPRAAK? "ZAL NIET LUKKEN... DAN EET IK."OF JE KAN SAMEN (GEZOND) GAAN LUNCHEN?!

WIL JE MET ENERGIE DOOR HET LEVEN GAAN? DAN ZAL JE OP REGELMATIGE, INGEPLANDE, MOMENTEN JE LICHAAM DE JUISTE BRANDSTOF MOETEN GEVEN (EN GUNNEN).

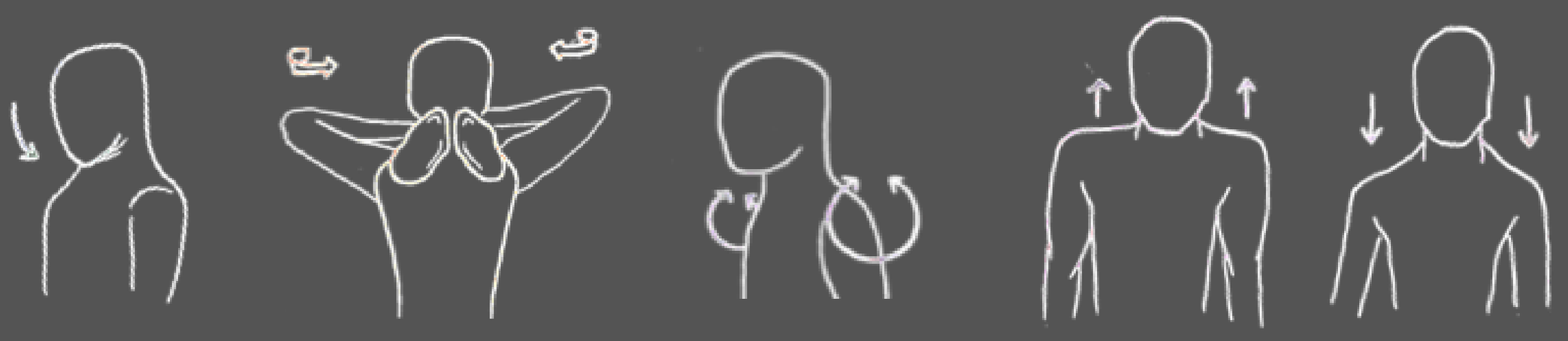
18

MAAK JE NEK EN SCHOUDERS LOS

IN ÉÉN VAN DE 3 MODULES VAN DE 'FYSIEK FIT ESSENTIALS', DEZE OVER EEN GOEDE LICHAAMSHOUDING, TOON IK EEN REEKSJE BEWEGINGEN WAARMEE JE JE NEK EN SCHOUDERS KAN LOSMAKEN.

IK LEERDE ZE VAN M'N BOMPA DIE ONDERTUSSEN 100 JAAR IS EN DEZE NOG ALTIJD ELKE OCHTEND DOET.

KOMEN O.A. AAN BOD: JE SCHOUDERS EENS OPHEFFEN, ZE WEGTREKKEN VAN JE OREN, CIRKELTJES DRAAIEN MET JE SCHOUDERS, JEZELF PRECIES EEN KNUFFEL GEVEN EN DAARNA JE ARMEN OPEN SPREIDEN, ...



19

STA OPEN VOOR ADVIES

NOOIT TE OUD OM TE GROEIEN ALS MENS...

JE KAN NATUURLIJK **HALSSTARRIG VASTHOUDEN** AAN ALLES WAT JE TOT NU TOE HEBT GEDAAN.

EN DAT IK OK ALS JE ELKE OCHTEND MET VOLDOENDE GOESTING EN ENERGIE UIT JE BED KOMT EN TOT 'S AVONDS DE KRACHT VINDT OM ALLES TE DOEN WAT JE MOET EN WIL DOEN.

MAAR IS DAT NIET HET GEVAL?

DAN IS HET EEN GOED IDEE OM JE TE **LATEN COACHEN**. OM ER VOOR TE ZORGEN DAT JE OP JE STERFBED GEEN SPIJT HOEFT TE HEBBEN VAN DINGEN DIE JE NIET (OF NET TE VEEL) DEED.

20

WORD JE BEWUST VAN JE GEDRAG

ALS MENS ZIJN WE ONS HET MINST BEWUST VAN ONZE HARDNEKKIGSTE GEWOONTES.

DAAROM GA IK M'N BOEK 'FIT ZONDER FITNESS, DE HANDLEIDING VOOR EEN LEVEN VOL GOESTING EN ENERGIE' HIER TOCH WEL REDELIJK HARD OP IN.

+ WAT IS EEN GEWOONTE?
+ AANGELEERDE GEWOONTES
+ MEEST GEBRUIKTE EXCUSES OM JE GEWOONTES NIET AAN TE PASSEN
+ HOE KAN JE GEWOONTES DOORBREKEN?

DAARNAAST GEEF IK OOK MEE HOE JE JE FOCUS EN DAARDOOR JE WILSKRACHT (DISCIPLINE) KAN VERBETEREN.

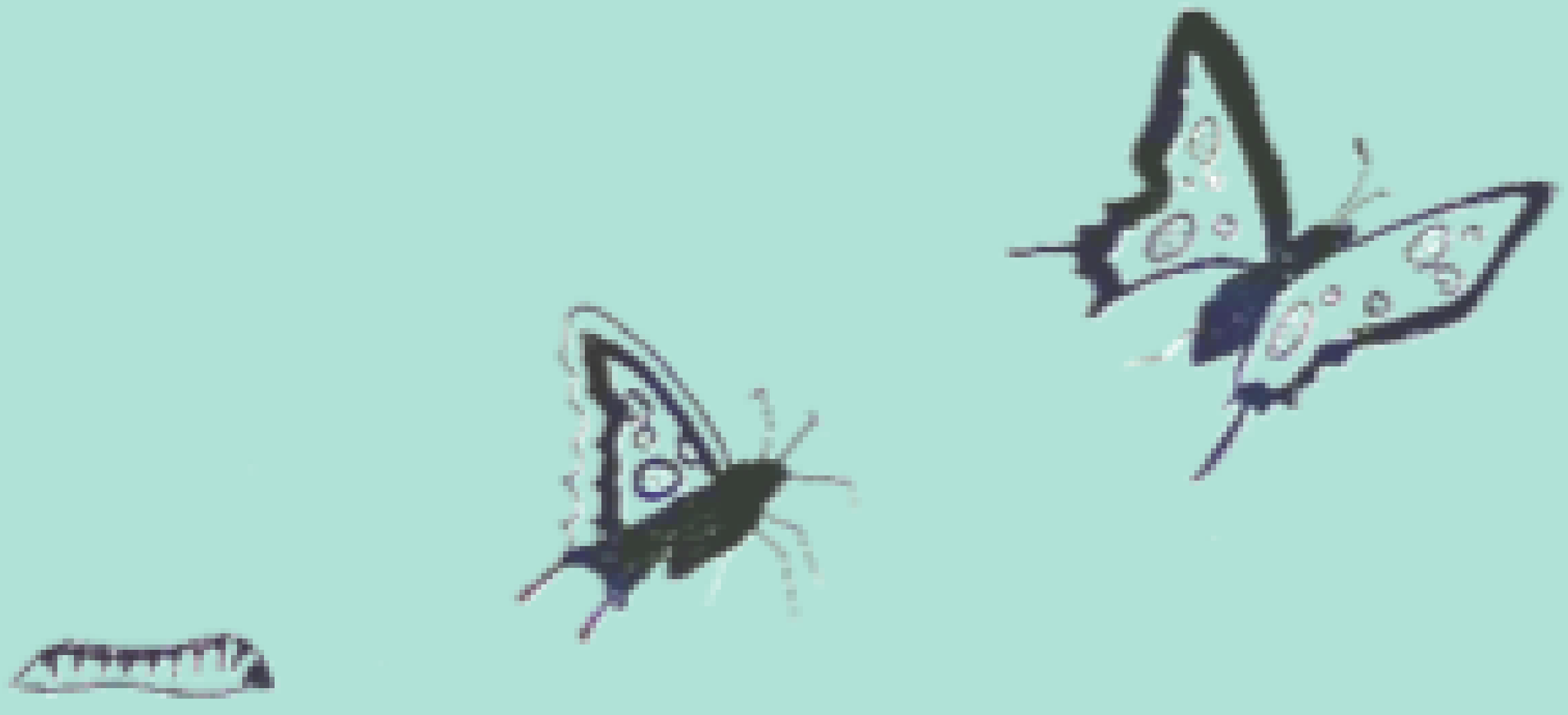
21

GUN JEZELF TIJD

ONGEDULD IS VAAK DE GROOTSTE VALKUIL ALS JE JE LEVENSSTIJL WIL AANPASSEN.

STAP PER STAP KLEINE DINGEN INTEGREREN IN JE LEVEN EN DEZE OOK VOLHOUDEN MAAKT EEN GROTER VERSCHIL DAN EVEN IETS DOEN EN TERUGVALLEN IN JE OUDE GEWOONTES.

NIET VOOR NIETS GA IK IN M'N BOEK DIEPER IN OP ZAKEN ALS 'STAP VOOR STAP' EN 'VOLHOUDEN'.



22

HAAL GEEN KOFFIE VOOR COLLEGA'S

WE BEWEGEN SOWIESO AL NIET VOLDOENDE. ZIE OOK 'TIP 1: ZIT MINDER'.

ALS JE DAN AL NIET ZELF RECHTSTAAT OM EEN KOFFIETJE TE GAAN HALEN...

HET GAAT DUS NIET PER SE OM HET FEIT DAT JE GEEN KOFFIE ZOU MOGEN DRINKEN. EEN 5-TAL TASSEN, TOT EEN UUR OF 2 NA DE MIDDAG, KAN OP ZICH NIET ZOVEEL KWAAD. NADIEN (EN MEER) KAN WEL JE SLAAP NEGATIEF BEÏNVLOEDEN.

EN LET MISSCHIEN OOK MAAR OP HET AANTAL KOEKJES PER TAS KOFFIE DIE JE IN JE MOND STEEKT ;-)

23

OVEREET JEZELF NIET

DIT IS 1 VAN DE MEEST ONGEZONDE DINGEN DIE JE KAN DOEN.

ALS JE SYSTEMATISCH MEER ENERGIE OPNEEMT DAN JE VERBRUIKT **KOM JE SOWIESO KILO'S BIJ**.

AL GELDT HET TEGENOVERGESTELDE NATUURLIJK OOK.

PROBEER DUS DE HOEVEELHEID DIE JE EET AF TE STEMMEN OP HOEVEEL JE BEWEEGT.



EN ZOALS BIJ TIP 2 AL MEEGEGEVEN: **TRAGER ETEN** (EN DUS MEER KAUWEN), HELPT HIERBIJ OOK ENORM.

24

GEBRUIK JE DIGICORDER

IK HOOR HET VAAK... “JA, MAAR HET WAS NOG DAT OF DAT PROGRAMMA OP TV.”

SLAAP IS TE BELANGRIJK OM AAN HET TOEVAL OVER TE LATEN.

EEN SLAAPTEKORT HEEFT ZOVEEL NEGATIEVE GEVOLGEN. DENK BV. AAN EEN VERMINDERDE WILSKRACHT.

JE KAN DUS WEL GEZONDER EN ENERGIEKER DOOR HET LEVEN WILLEN GAAN. MAAR ALS HET ONTBREEKT AAN KRACHT OM DIE WIL OOK WAAR TE MAKEN...

WIL JE DUS ECHT EEN TV-PROGRAMMA ZIEN DAT LAAT OP TV IS? NEEM HET OP.

25

DOE DUTJES

LANG HADDEN ZUID-EUROPEANEN GEMIDDELD EEN LANGERE LEVENSDUUR DAN WIJ. ENKELE VOEDINGSGEWOONTES (GEBRUIK VAN OLIJFOLIE BV.) SPEELDEN HIERBIJ OOK EEN ROL. MAAR ZEKER OOK HET FEIT DAT ZIJ NA DE MIDDAG EEN SIESTA HIELDEN.

EXPERIMENTEER WAT HET BEST VOOR JOU WERKT: **TUSSEN 6 EN 20 TOT 30 MINUTEN**.

DOE WEL GEEN POWERNAPS NA 15U. DAT KAN EEN NEGATIEVE IMPACT HEBBEN OP JE NACHTRUST.



26
VARIEER

DEZE TIP GELDT ZEKER ALS HET GAAT OVER VOEDING. SOWIESO IS HET VERSTANDIG OM ZOVEEL MOGELIJK VERSCHILLENDE KLEUREN/SOORTEN VAN GROENTEN EN FRUIT TE ETEN. ZIE OOK TIP 10. OP DIE MANIER LUKT HET JE MAKKELIJKER DE NODIGE VITAMINES EN MINERALEN OP TE NEMEN.

MAAR OOK OP HET VLAK VAN BEWEGEN KAN HET HELPEN TE VARIËREN. ALS JE ALTIJD OP HETZELFDE TEMPO LOOPT OF FIETST, GA JE NIET MAKKELIJK VOORUITGANG BOEKEN.

DAARNAAST HELPT VARIËREN OOK OM VOL TE HOUDEN. "HET WAS LEUK WANT HET WAS ZO EENS IETS ANDERS."

27

DRINK WATER

JE LICHAAM BESTAAT UIT MILJARDEN CELLEN. JE HUID, HAAR, SPIEREN, ... ALLEMAAL MINUSCUUL KLEINE CELLEN.

DIE CELLEN BESTAAN VOOR HET GROOTSTE DEEL UIT WATER.

WIL JE JE LICHAAM 'VOEDEN' MET HETGENE HET EIGENLIJK HET HARDST NODIG HEEFT?

DRINK DAN VOORNAMELIJK WATER.

CONCREET? ZET EEN GROOT GLAS WATER NAAST JE BED. DRINK DIT ONMIDDELLIJK OP NA HET ONTWAKEN.
DRINK TELKENS OPNIEUW EEN GLAS NADAT JE BENT GAAN PLASSEN.
DOE DIT TOT ONGEVEER 17U.



28
ONTFOCUS

ONS BREIN STAAT BIJNA ALTIJD AAN... NOCHTANS HEBBEN WE ‘MIJMERTIJD’, WAARBIJ WE ONZE HERSENEN VRIJ LATEN RONDDOLEN, ECHT WEL NODIG.

ALS JE ERIN SLAAGT EEN GOEDE BALANS TE VINDEN TUSSEN PERIODES VAN FOCUS EN DAARNA JUIST WAT WEGDROMEN OVER IETS DAT JE BV. LEUK VOND, GA JE INVENTIEVER EN PRODUCTIEVER ZIJN.

DENK BIJVOORBEELD AAN:

+ 75 MINUTEN 'LASERFOCUS'
+ 10-TAL MINUUTJES 'MIJMEREN'

IDEALE MOMENTEN HIERVOOR?

+ NA JE LUNCH
+ ROND 15U
+ OP HET EINDE VAN DE DAG

29

HAAL HET KIND IN JE NAAR BOVEN

EENS ZOT DOEN, SPELEN, WAT MEER LACHEN, IMPULSIEF DURVEN ZIJN, … ALLEMAAL DINGEN DIE KINDEREN DOEN EN DIE WE NAARMATE WE OUDER WORDEN LIJKEN AF TE LEREN.

ALS KIND WAS JE ZO **ONBEZORGD**. ALLES KON. NIETS (OF TOCH NIET VEEL) MOEST. STREVEN NAAR KINDS GELUK HELPT JE OM PUURDER EN **DICHTER BIJ JEZELF** DOOR HET LEVEN TE GAAN.

DENK EENS WAT MEER TERUG AAN JE KINDERTIJD OF HAAL EEN KIND DAT JE GRAAG ZIET VOOR DE GEEST. BIJNA AUTOMATISCH ZAL ER EEN GLIMLACH OP JE GEZICHT VERSCHIJNEN. EN JA, LACHEN IS GEZOND (ZIE TIP 7).



30
ZONDIG (AF EN TOE)

DE BOOG KAN NU EENMAAL NIET ALTIJD GESPANNEN STAAN. DAT HOEFT OOK HELEMAAL NIET.

EEN GOEDE MAATSTAF IS OM ONGEVEER 80% VAN JE MAALTIJDEN PER WEEK VOOR DE HELFT TOT 2/3 UIT GROENTEN TE LATEN BESTAAN. ALS JE DAT DOET, KAN JE GERUST DE ANDERE 20% WEL EENS WAT ONGEZONDER ETEN.

CONCREET? 20% KOMT OVEREEN MET 4 HOOFDMAALTIJDEN. DUS 4 MAAL PER WEEK MAG JE ZEKER WEL AFWIJKEN VAN DATGENE WAT 'IDEAAL' IS. IETS ONGEZONDER DUS.

AL MOET JE NATUURLIJK OOK GEEN 4 MAAL PER WEEK EEN PAK FRIET GAAN HALEN HÉ :-)

31

TEL OM TE SLAPEN

HET ‘SCHAAPJES TELLEN’-PRINCIPE KEN JE MISSCHIEN WEL? ALS JE MOEITE HEBT OM (OPNIEUW) IN TE SLAPEN TOT HONDERD TELLEN.

IN DE PRAKTIJK BLIJKT DIT NIET ALTIJD ZO GOED TE WERKEN EN DWALEN JE GEDACHTEN VAAK REDELIJK SNEL AF NAAR DIE ZAKEN DIE JE ERVAN WEERHOUDEN OM IN SLAAP TE VALLEN.

WAT BETER WERKT IS HET AANTAL SECONDEN DAT JE IN- EN UITADEMT BEWUST TELLEN. 4 IN EN 6 UIT. NET ALS IN JE DIEPE SLAAP. JE ZAL MERKEN DAT JE SNEL(LER) INSLAAPT.



32

GEBRUIK JE HEUPEN

JE HEUPGEWRICHT IS ECHT EEN SCHARNIERPUNT. EEN KANTELPUNT. ALS JE MET JE BOVENLICHAAM VOOROVER BUIGT, IS HET EIGENLIJK DE BEDOELING OM DIT TE DOEN TE DOEN 'VANUIT JE BEKKEN'. EN NIET VANUIT JE ONDERRUG.

LAAT NU NET DE ZONE TUSSEN HET BEKKEN EN HET PUNT WAARROND VELEN KANTELEN ALS ZE IETS VAN DE GROND OPRAPEN, NAMELIJK DE ONDERRUG, EEN PROBLEEMZONE ZIJN BIJ HEEL WAT MENSEN.

7 OP DE 10 VLAMINGEN KRIJGT VROEG OF LAAT AF TE REKENEN MET LAGE RUGPIJN. HET NIET GEBRUIKEN VAN JE BEKKEN ALS SCHARNIERPUNT IS HIERVAN EEN GROTE OORZAAK.

33

MAAK HET ZELF

KANT- EN KLARE VOEDINGSMIDDELEN BEVATTEN VAAK VEEL MEER BEWAARMIDDELEN, SMAAKVERSTERKERS (ZOALS ZOUT) EN VERZADIGDE VETTEN DAN WANNEER JE HET ZELF ZOU KLAARMAKEN. DENK BIJVOORBEELD AAN HUMMUS, EEN QUICHE, GUACAMOLE, ... OOK AL HEBBEN ZE EEN GEZOND IMAGO.

ALS JE TOCH VOOR EEN KANT- EN KLARE MAALTIJD GAAT PROBEER DAN TE KIEZEN VOOR DEZE MET DE MINSTE HOEVEELHEID ZOUT EN ZEKER MET VOLDOENDE GROENTEN.



TIJDSGEBREK? JE HEBT TOCH WEL ERGENS IN DE WEEK EEN MOMENT WAAROP JE AL HEEL WAT ZAKEN KAN VOORBEREIDEN. DENK AAN GROENTEN FIJNSNIJDEN, SOEP MAKEN, ...

34

STRIJD MET DE JUISTE WAPENS

ER WORDT ZOVEEL FOUTE INFORMATIE VERSPREID. OP INTERNET MAAR OOK, DOOR DE KLASSIEKE MEDIA.

VOORBEELDEN? DAT JE SNELLER VET ZOU VERBRANDEN ALS JE MEER MALEN PER DAG EET. OF ALS JE ‘S MORGENS EEN GLAS (WARM) WATER MET CITROEN DRINKT. OF DAT BROOD ONGEZOND IS OF EEN DIKMAKER. DAT SQUATS DE BESTE OEFENING IS VOOR STEVIGE BILLEN. DAT JE SAPJES OF SHAKES MOET DRINKEN OM TE ‘DETOXEN’. EN ZO KAN IK NOG WEL EVEN DOORGAAN...

ALS JE JE LEVENSSTIJL BLIJVEND WIL AANPASSEN IS HET BELANGRIJK JE TE LATEN COACHEN DOOR DE JUISTE MENSEN.

35

GEEF HET GOEDE VOORBEELD

DOOR ZELF PAPA TE WORDEN BESEF IK MEER EN MEER HOE HARD JE KIDS JE ALS EEN VOORBEELD ZIEN EN DINGEN VAN JE OVERNEMEN.

HET HEEFT WEINIG ZIN OM VAN JE KINDEREN ANDERE DINGEN TE VERWACHTEN (OF MISSCHIEN WEL TE EISEN) DAN DIE DINGEN DIE JE ZELF DOET.

DAT BESEF STERKT ME IN DE WIL OM DE BESTE VERSIE VAN MEZELF TE WORDEN.
WIL JE DAT JE KINDEREN FIER ZIJN OP ZICHZELF?
EN OP JOU? ZORG ER DAN MAAR VOOR DAT JIJ ZODANIG LEEFT DAT JE FIER BENT OP JEZELF.



36

BEREID JE VOOR

IK GAF HET OOK AL MEE BIJ TIP 33. HEEL VAAK WORDT TIJDSGEBREK AANGEHAALD ALS REDEN OM IETS NIET TE DOEN.

EXTRA BEWEGEN MAAR OOK VOOR HET MAKEN VAN GEZOND ETEN.

ENERZIJDS IS HET ZO DAT WAT JE NIET IN HUIS JE NIET KAN ETEN. MAAR DIT GELDT OOK ANDERSOM. GEZOND ETEN ZIT VOOR EEN GROOT STUK IN DATGENE JE IN HUIS HAALT. GA HIERIJ VOORNAMELIJK VOOR NATUURLIJKE EN ONBEWERKTE DINGEN.

BOVENDIEN KAN HET ECHT NUTTIG ZIJN OM JE AGENDA TE BEKIJKEN EN EERLIJK TE OBSERVEREN WANNEER JE WAT TIJD OVER HEBT OM BV. AL WAT GROENDEN FIJN TE SNIJDEN.

37

STA STEVIG OP JE VOETEN

EEN HUIS BOUWT MEN OP EEN STEVIGE FUNDERING. HET FEIT DAT JIJ AL DAN NIET STEVIG (IN HET LEVEN) STAAT BEGINT BIJ HOE JE JE VOETEN PLAATST.

DAAROM GA IK IN 1 VAN DE 3 MODULES VAN M'N ONLINE MASTERCLASS 'FYSIEK FIT ESSENTIALS' IN OP EEN GOEDE LICHAAMSHOUDING.

EN DUS OOK OP HOE JE BEST JE VOETEN PLAATST. NIET ALLEEN OM FYSIEKE KWAALTJES TE BEPERKEN MAAR DUS OOK OM LETTERLIJK EN FIGUURLIJK STEVIGER OP JE VOETEN TE STAAN.

38

DOE MINDER VOOR EEN ANDER

HEEL VEEL MENSEN ZIJN (TE) VAAK BEZIG MET WAT ANDEREN DENKEN OF MET STEEDS GOED WILLEN DOEN VOOR EEN ANDER.

OP ZICH MOOI. MAAR NIET ALS JE DAARDOOR JEZELF UIT HET OOG VERLIEST EN JEZELF VOORBIJ LOOPT.

DIT VORMT 1 VAN DE GROOTSTE OORZAKEN VAN STRESS EN VORMT VAAK EEN BELANGRIJK DEEL VAN DE COACHING DIE IK AANBIED AAN ONDERNEMERS.

WANT JA, HET IS HUN BEDRIJF. DUS MOETEN ZIJ TOCH ALLES ZELF DOEN...

WEET OOK: VOOR SOMMIGEN KAN JE NOOIT (GOED) GENOEG DOEN.

39

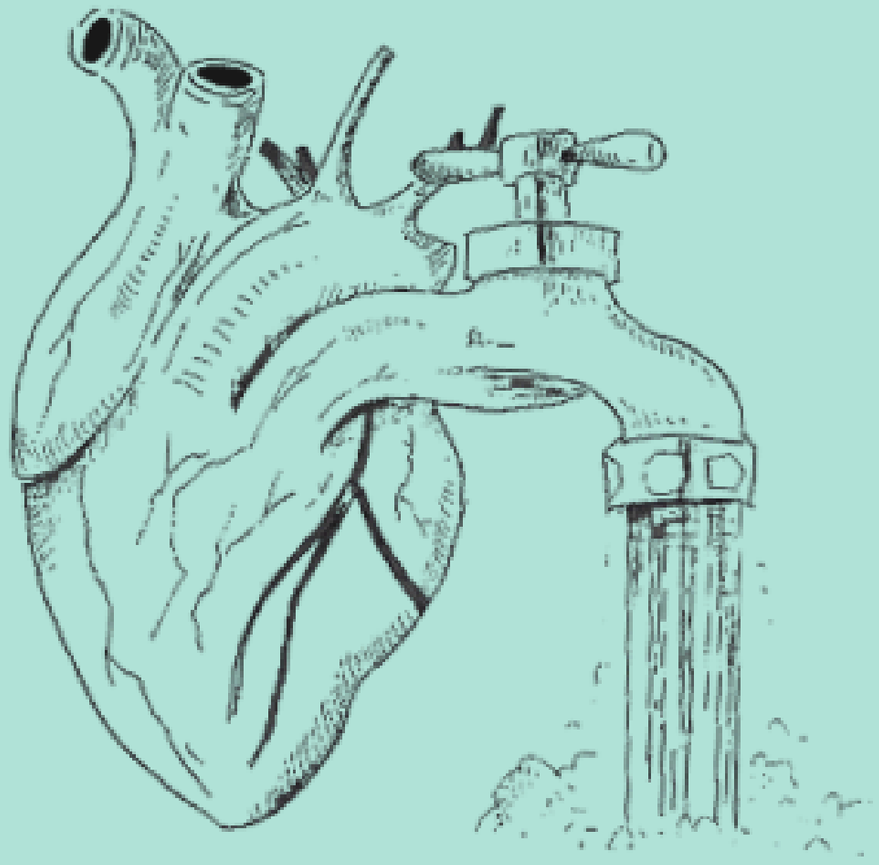
LAAT JE BLOED STROMEN

JE BLOED STROOMT NATUURLIJK ALTIJD. MAAR ZO NU EN DAN EEN GOEDE STROOMVERSNELLING KAN WONDEREN DOEN...

DIT KAN BV. SIMPELWEG DOOR EVEN OP EEN STEVIG TEMPO DE TRAP OP EN AF TE GAAN. EN NEEN, JE HOEFT HIERBIJ NIET BEGINNEN TE ZWETEN.

ELK UUR JE HARTSLAG GEDURENDE 2 MINUTEN OMHOOG BRENGEN LEIDT TOT 18% MINDER SUIKERS IN JE BLOED.

DIT IS DUS DE BESTE 'DETOX' DIE ER BESTAAT.



40

LAAT DINGEN ACHTER JE

HET HEEFT MEESTAL GEEN ZIN OM TE FOCUSSEN OP DINGEN UIT HET VERLEDEN. “GEDANE ZAKEN NEMEN GEEN KEER...”. IN PLAATS VAN NA TE DENKEN KAN JE BETER ZOVEEL MOGELIJK ‘VOORDENKEN’.

ALS JE ECHT VERANDERING WIL BRENGT DIT ANGSTEN MET ZICH MEE. DAT IS PERFECT NORMAAL. MAAR JE DAARTEGEN VERZETTEN KOST ALLEEN MAAR NUTTELOZE ENERGIE. ALS JE DIE ANGST DIE BIJ VERANDERING KOMT KIJKEN NIET TOELAAT, BELEMMER JE JEZELF. VERANDERING IS SOWIESO GOED.

ZORGEN ZIJN FANTASIEËN DIE MEESTAL NIET UITKOMEN. ZIE EMOTIES ALS BRANDSTOF EN WEES PROACTIEF IN HET OPLOSSEN VAN JE PROBLEMEN.

ZIEZO... NU HEB JE DE TIPS UIT DIT EBOOK DOORGENOMEN. GEWELDIG.

NOG GEWELDIGER ZOU HET ZIJN ALS JIJ NU 'DOORPAKT'.

GUN JEZELF LANGER TE LEVEN (FITHEID BLIJKT UIT ONDERZOEK DE BESTE VOORSPELLER VOOR EEN LANGE LEVENSVERWACHTING) MAAR OOK DAT JE OP HET EINDE GEEN SPIJT HOEFT TE HEBBEN.

DAT JE PIJNLOOS, DOELEN BLIJVEN HEBBEND EN VOLDOENDE ENERGIE OVER HOUDEND OM DIE DOELEN WAAR TE MAKEN, KAN OUD WORDEN.

DAAROM HIER EN NU, EEN EENMALIG EN UNIEK AANBOD...

UIT DE PRAKTIJK WEET IK DAT VELEN
NIET WETEN WAARMEE TE STARTEN.

DAARVOOR HEB IK DÉ OPLOSSING:
'DE FYSIEK FIT ESSENTIALS'.

ALS JE NU SURFT NAAR

WWW.WORDFIT.BE/ACTIE

KAN JE JE MET EEN SUPER MOOIE KORTING (VAN 60%) HIERVOOR REGISTREREN.

IN PLAATS VAN 97€ BETAAL JE ENKEL NU SLECHTS 39€.

EN HELEMAAL MOOI:
JE KRIJGT MIJN BOEK
(T.W.V. € 19,99) ER GRATIS BIJ.

IK ZIE JE OP WWW.WORDFIT.BE/ACTIE

ENTHOUSIASTE GROETEN,

FRÉ(DÉRIC) HEYLEN

