

# CHECKLIST HAPPY HEALTHY



# HAPPY HEALTHY Leven!

## Bedankt voor je interesse!

De eerste stappen zijn gezet! Deze tips gaan je helpen aan een happy healthy leven.

## Wie ben ik?

Patricia! Het leven gekregen in Enschede en opgebloeid in Rotterdam. Ik help, stimuleer en adviseer mensen die zich op de juiste manier willen focussen op hun gezondheid.

**Huidproblemen, vermoeidheid, hoge bloeddruk en andere klachten** lost men vaak op door een gezichtsbehandeling te nemen, een crème op te smeren of medicijnen in te nemen. Helaas helpen deze oplossingen weinig of helemaal niet. Je bestrijdt het probleem op dat moment, maar lost het daadwerkelijke probleem niet op!

**Veel klachten komen voort uit een disbalans in jouw lichaam.** Ik kijk naar het interne (energie)systeem en jouw hormonen. En laat je zien hoe levensstijl -ontspanning, voeding, mindset & beweging- hier positief aan kan bijdragen. Ik help je aan een zo gelukkig en gezond mogelijk leven met een body & mind dat in balans is!

**Veel succes en plezier met het lezen en vooral toepassen van deze tips!**

Patricia ter Bogt, voeding- en leefstijlcoach,  
welkom@pblifestyle.nl  
www.pblifestyle.nl  
Voeding | Ontspanning | Beweging | Mindset



## Checklist

- ✓ **Stap 1: STOP MET DIËTEN!** Kies voor oplossingen die blijvend zijn. Dus geen tijdelijke diëten, maar punten die je ECHT anders gaat doen. Wat doe je nu, wat niet werkt? Verander dat stap voor stap.

Voorbeeld: Start bijvoorbeeld met het drinken van Greens in plaats van een bak koffie.



- ✓ **Stap 2: Eet zoals de natuur** het bedoelt heeft, dus niet zoals de fabriek ons wil laten eten.

Voorbeeld: Kijk eens naar ingrediënten van voorbereide tonijn- of kipkerrysalade: vol met conserveermiddelen, kleurstoffen, verdikkingsmiddelen etc. In plaats daarvan koop je zelf tonijn (mcs) uit blik en mix dit met natuurlijke vegan mayo, olijfolie en peper en zout.

- ✓ **Stap 3: Weg met gifstoffen**, gebruik producten uit de natuur. Kijk hierbij niet alleen naar voeding, ook naar o.a. verzorgingsproducten, deodorant en tandpasta.

Voorbeeld: in veel deodorantsoorten zit aluminium en parfum. Aluminium wordt met tal van ziektes in verband gebracht. Wat dacht je van Alzheimer of borstkanker? Kies daarom altijd voor cosmetica op een natuurlijke basis. Het zou eigenlijk zo moeten zijn dat je alleen iets op je huid smeert als je dat ook kan eten.



- ✓ **Stap 4: Eet altijd meer groente dan koolhydraten en/of vlees/vis.**

In groente zitten belangrijke voedingsstoffen, mineralen, vezels, enzymen enz. Hoe groter de hoeveelheid, hoe positiever het effect op ons lichaam. Schep je bord thuis dus vol met  $\frac{1}{2}$  groente,  $\frac{1}{4}$  vis/vlees en  $\frac{1}{4}$  koolhydraten.

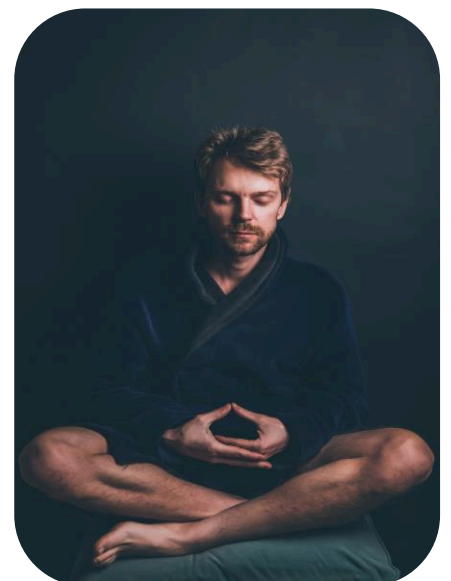
- ✓ **Stap 5: Beweeg:** fiets, wandel, sport of zoek iets dat bij jou past.

Dus minimaal 30 min. per dag buiten wandelen of fietsen. Loop minimaal 8.000 stappen per dag, zet de auto wat verder, neem wat vaker de trap. Beweging brengt: ontspanning, geluk, beter gewicht, ontgift, meer energie, beter slapen etc.



- ✓ **Stap 6: Ontspan,** luister naar je lichaam, bewaak je grenzen en blijf in contact met jezelf.

Voorbeeld: start je dag met 3 tot 5 minuten heel bewust ademen. Leg je hand op je buik, ga liggen, staan of zitten. Adem rustig in via je neus, houdt de adem 3 tellen vast en adem weer rustig uit door de neus.



- ✓ **Stap 7: Slaap** goed, 7 á 8 uur per dag.

TV, telefoon en laptop op tijd uit (voor 22 uur), ontspan nog voor het slapen gaan. Slaap uiterlijk om 23.00 uur. 'Meer dan 7 uur GOEDE slaap helpt het risico op diabetes en overgewicht verminderen'!



- ✓ **Stap 8: Positief denken.** Wees bewust van de kracht van je gedachten.

Jouw omgeving verander je niet, de situatie waar je soms in zit kan je niet veranderen, maar WEL hoe jij ermee omgaat. Kies ervoor om niet stil te blijven staan, accepteer wat er gebeurt is. Welke les kan je hiervan leren en laat het los.

*Beweeg om fit te worden, niet om dun te zijn.*

*Eet om je lichaam te voeden, niet om het te vullen.*

*Ontspan om je lichaam rust te geven, niet om het te forceren.*

*Slaap om je lichaam te herstellen, niet omdat het MOET.*

***Kies je eigen pad. Jij bent het waard!***



## Cadeau voor jou!

Als leefstijlcoach adviseer ik om ook eens kritisch te kijken jouw keuken- en badkamerkasten. Er zijn zoveel mooie producten op de markt, producten 'zonder troep' zoals ik het altijd zeg.

Ook met supplementen zie je soms door de bomen het bos niet meer, er zijn zoveel merken. Probeer hierin wel te kiezen voor merken zonder zoi, maar ook voor merken die wel de 'opneembare' vorm gebruiken. In deze blog heb ik een aantal voorbeelden van goede merken. Tevens een kort overzicht met webshops, gezichtscremes, maaltijden en overige producten die ik aanraad.

KORTING EN TIPS

## Persoonlijk op maat

Ieder mens is anders. Veel van onze ziektes en lichamelijke klachten en/of problemen komen voort uit het feit dat je hormonen en interne energie-systeem uit balans zijn. En dit geldt voor zowel **mannen als voor vrouwen**.

Overgewicht, ondergewicht, weinig energie, slechte huid en allerlei vage mentale en lichamelijke klachten hebben alles te maken met interne disbalans. Onder andere hormonen zijn verantwoordelijk voor heel veel processen in je lichaam. Ze hebben invloed op ons gewicht, stofwisseling, zenuwstelsel, libido, verouderingsproces, immuunsysteem, kortom onze totale gezondheid. Jouw huishouding kan onder andere uit balans raken door zwangerschap, verkeerde voeding, medicatie, verouderingsproces, stress, beweging en overige levensstijl factoren.

## Belangrijkste is dat je naar je eigen lichaam luistert.

Als je bijvoorbeeld veel aan krachttraining doet, kan jouw lichaam meer koolhydraten aan, maar hoe zit het met de vertering? Heeft jouw lichaam moeite om koolhydraten te verteren? Alles is afhankelijk van hoe jouw lichaam op eten en drinken reageert. Daarom is dit een basisadvies, waar je al veel voordeel uit kunt halen. Wil je persoonlijk op maat advies? Vraag dan een gratis call gesprek met mij aan via whatsapp of skype.

GRATIS CALL GESPREK