

Eerste stappen naar een gezonde leefstijl

Motivatie E-boek



Holistic functional medicine



Voorwoord



Met gezonde voeding en effectieve work-outs kun je grote stappen zetten naar een gezonder en mooier lijf.

Daarbij wil je mentale rust optimaliseren en zorgen dat je gemotiveerd blijft om een gezonde leefstijl vast te kunnen houden.

In dit E-boek geef ik je stappen en tips om gemotiveerd te blijven.

Om maximaal resultaat te boeken is het van belang om de basis te optimaliseren en te kijken welke elementen uit balans zijn.

Gun jezelf sneller resultaat en word de beste versie van jezelf.

Zet nu de eerste essentiële stap en maak een afspraak om eerst de basis te optimaliseren om zo nog meer blijvende resultaten te genereren!

- Iboya Triz -

Iboya Triz
Integraal personal trainer Amsterdam
www.iboyatraining.com

Bel 0626058512

Over Iboya Triz

Holistisch personal trainer en lifestyle coach in Amsterdam

Wie ben ik en en waarom is mensen helpen gezond, slank en fit te worden en hun te stimuleren hun droomleven te leven mijn passie geworden.

Ik ben geboren in 1970, en heb een Hongaarse vader en Nederlandse moeder. Voor dat ik personal trainer werd danste ik 10 jaar als professioneel danseres bij Het Nationale Ballet.



Waarom is mensen helpen gezond, slank en fit te worden en hun te stimuleren hun droomleven te leven mijn passie geworden.

Na een herseninfarct, whiplash en burn-out op 31-jarige leeftijd, heb ik me omgeschoold tot internationaal gediplomeerd personal trainer om topsporters te trainen.

Hierna volgde ik nog diverse opleidingen en verdiepende cursussen op het vlak van orthomoleculaire voedingsleer, suppletie en diverse meditatie en coaching cursussen.

Mijn eigen weg om echt weer weerbaar en fit te worden samen met mijn opgedane ervaring bleek van onschatbare waarde en ik heb honderden mensen succesvol mogen helpen.

Ik ben trots dat ik me nu een allround ervaren holistische personal trainers & lifestyle coach / orthomoleculair therapeut mag noemen. Ik was na veel studies en hard werken de eerste personal trainer die niet alleen op hoog niveau coaching gaf op alle 3 de vlakken; gezonde voeding, effectief functioneel bewegen en mentale rust met diverse meditatie en eigen unieke oefeningen die het zenuwstelsel tot rust brengen maar ook de verdiepende stap kon maken op het gebied van darmgezondheid, hormoon-neurotransmitters balans, detox en leverondersteuning.

Veel leesplezier en ik hoop dat dit waardevolle E-boek jouw motiveert en zal ondersteunen op de weg naar jouw droomlijf net als vele anderen voor jouw ongeacht je leeftijd.



Motivatie de weg naar succes



Ik kan je adviseren wat je het beste kan eten en hoe je wil sporten of mentale rust kunt creëren maar het enige wat echt telt is hoe graag jij gezond, vitaal en slank wilt worden. Uiteindelijk is jouw diepe motivatie en doorzettingsvermogen het gene wat er voor zorgt dat het jouw gaat lukken.

Natuurlijk ga ik je tips geven hoe jij dit met een lange termijn, midden en korte termijn doelstelling stap voor stap kunt gaan bereiken. Maar realiseer je dat alleen jij verantwoordelijk bent om dit ook daadwerkelijk te doen.

Motivatie de weg naar succes

Eerste screening

Wat is je gewichtsverloop van de afgelopen weken?

Wat zijn voor jou lastige situaties deze periode geweest? Bijv. een feestje of een stressvolle periode. Welk thema komt terug wat is je plan van aanpak nu?

Algehele gezondheid (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voel je je uitgerust overdag? (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geluk niveau (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kennis over voeding (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kennis over beweging (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kennis over mentale rust (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie de weg naar succes

Tweede screening

Wat is je gewichtsverloop van de afgelopen weken?

Wat zijn voor jou lastige situaties deze periode geweest? Bijv. een feestje of een stressvolle periode. Welk thema komt terug wat is je plan van aanpak nu?

Algehele gezondheid (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voel je je uitgerust overdag? (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geluk niveau (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kennis over voeding (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kennis over beweging (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kennis over mentale rust (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Motivatie de weg naar succes

Derde screening

Wat is je gewichtsverloop van de afgelopen weken?

Wat zijn voor jou lastige situaties deze periode geweest? Bijv. een feestje of een stressvolle periode. Welk thema komt terug wat is je plan van aanpak nu?

Algehele gezondheid (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voel je je uitgerust overdag? (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geluk niveau (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kennis over voeding (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kennis over beweging (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kennis over mentale rust (schaal 0-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie de weg naar succes

Welke doelen wil je behalen onder onze begeleiding? Wat zou je willen veranderen en leren?

Wat is de belangrijkste reden om te veranderen? Ga echt de diepte in waar ligt dat pijnpunt als je niet veranderd? Wat zijn de consequenties dan? Hoe voel je je dan?

Zijn er mensen in je omgeving die je kunnen helpen of waar je dit samen mee kan doen?

Wat zijn je verwachtingen van je coach?

Extra opmerkingen of dingen die de coach moet weten.

Sociale steun

In de vorige vragen kwam uitgebreid naar voren dat de sociale omgeving van invloed is op ons gedrag. Het is daarom belangrijk om in kaart te brengen of je sociale steun of sociale druk ervaart.

Zijn er kennissen/vrienden/familieleden in de omgeving die je kunnen helpen? Zijn er bepaalde rolmodellen waar je je aan kunt spiegelen of optrekken?

Wie zijn het?

Hoe kun je er voor zorgen dat anderen je meer steunen?

Zijn er ook mensen die jouw gedragsverandering kunnen tegenwerken? En hoe?

Hoe kun je het beste met weerstand van anderen omgaan?

Wanneer je aan een veranderproces begint, kun je weerstand vanuit je sociale omgeving ervaren. Mensen om je heen kunnen zich bijvoorbeeld benadeeld voelen, zijn bang dat je minder aandacht voor ze zult hebben of dat jij als persoon te veel zult veranderen. Of ze zijn ronduit jaloers op de stappen die je maakt.

De onderstaande tips helpen je om hier op een goede manier mee om te gaan.

Tip 1: Bespreek van tevoren dat je gaat veranderen

Een goede manier om te voorkomen dat mensen in je omgeving zich bedreigd of benadeeld voelen, is door van tevoren te vertellen waarom je je gedrag gaat veranderen en wat dat precies zal inhouden. In welke situaties zul je je bijvoorbeeld anders gaan gedragen? Laat weten dat je wel dezelfde persoon blijft, maar alleen met wat andere leefstijlgewoontes. Daarbij doe je dit voor jezelf. Niemand anders hoeft te veranderen.

Sociale steun

Tip 2: Vermijd tijdelijk bepaalde situaties

In het begin kan het handig zijn om bepaalde (sociale) situaties te vermijden waarvan je weet dat het risico groot is dat je terugvalt in oude gewoontes. Na verloop van tijd zul je beter om weten te gaan met risicovolle omstandigheden, maar als je net begint met het toewerken naar een doel is het verstandig om je wilskracht te sparen. Uiteraard hoef je je partners verjaardag niet af te zeggen, maar sla de daaropvolgende kroegentocht even over als je weet dat je hierbij over je grenzen zult gaan.

Tip 3: Neem af en toe een kleine portie als je iets lekkers aangeboden krijgt

Je kunt natuurlijk niet voor eeuwig risicosituaties blijven vermijden. Daarnaast is het ook niet erg als je af en toe toch wat minder gezond eet. Als je dan toch iets onweerstaanbaar lekkers krijgt aangeboden, neem dan een kleinere portie.

Tip 4: Bereid je voor op bepaalde situaties

Het is verstandig om van tevoren na te denken over wat je in een bepaalde situatie gaat zeggen of doen zodat je de juiste, gezonde keuze zult maken. Hoe sla je de borrelplank bij de burens beleefd af? Hoe zorg je ervoor dat je niet uit de bocht vliegt tijdens het komende bedrijfsuitje? Als je het lastig vindt om op zo'n moment zelf verstandige beslissingen te maken, dan is het een idee om zo'n situatie eerst te oefenen. Voer een denkbeeldige dialoog in je hoofd of eventueel met iemand die je vertrouwt.

Tip 5: Leer te onderhandelen

Zoals al naar voren kwam is het mogelijk dat niet iedereen even blij is met het feit dat jij gaat veranderen... Om te voorkomen dat er te veel wrijving ontstaat tussen jou en je dierbaren, is het goed om ruimte voor onderhandeling te laten.

Stel, je gaat met een vriend(in) uit eten. Overleg met elkaar waar je wilt gaan eten, zodat je niet bij de snackbar belandt. Of vertel je kinderen wat de nieuwe regels zijn over snoepen, zodat er bijvoorbeeld door de week geen snoepgoed meer in huis te vinden is. Dat maakt het voor jou ook een stuk makkelijker je in te houden.

Ook op vakantie is het nog makkelijk om gezondere keuzes te maken. Sport 30 minuten in de ochtend als je partner nog slaapt. Vraag extra groeten of een salade ook bij het ontbijt met bijvoorbeeld een omelet. Of eet geen ontbijt en bestel voornamelijk met lunch en dinner salade of groenten met een stuk vis of vlees. Bepaal bewust wanneer je die cocktail of glas wijn mag of toetje maar dus niet beide en niet iedere dag. Neem je greens poeder mee! In het vliegtuig is het eten vaak niet best dit is voor mij een prima situatie om te detoxen met een glas greens.

Doelen stellen

Alleen als je duidelijke doelen stelt weet je wat je die dag, week of maand wil doen en kun je meten of je goed op weg bent. In ons programma via de app en de community helpen wij je al met je dagelijkse korte termijn doelstelling. Dit is belangrijk om een routine in te bouwen voor een blijvend gezonde leefstijl.

Het is belangrijk om je te realiseren dat een lange termijn succes altijd boven een korte termijn resultaat staat. Alleen dan kun je resultaat bereiken en daadwerkelijk ook behouden. Ik geloof niet in een korte termijn Quick fix, dat geeft alleen een jojo effect en is zeer demotiverend. Veel mensen besteden hun kostbare tijd en geld aan crash diëten, magische pillen en sappenkuren of diëten met heel weinig calorieën die ongezond zijn en het lichaam uit balans gooien. En nu zelfs medicatie voor diabetes om zo geen honger gevoel te ervaren wat je lichaam uit balans brengt en ernstige bijwerkingen heeft. Ja dit geeft op korte termijn resultaat en is makkelijker te bereiken. Helaas is dit niet voor langere duur vol te houden en de gevolgen zijn vaak nog erger als toen je begon.

Wat je wil is een voedingsplan wat je wel makkelijk je hele leven kan volhouden, geen enkele moeite kost, je nog steeds wel mag zondigen met je favorieten guilty pleasures waarbij je op een gezonde manier overtollig gewicht verliest en je je direct fitter en energiever gaat voelen.

Nu denk je vast “keep on dreaming” maar dit kan daadwerkelijk!

Ik ben het levende bewijs en vele klanten met mij. Daarom kan ik geen before en after foto laten zien omdat mijn gewicht maar 3 kilo steeds fliktuweerd. En als je naar mijn leven kijkt op mijn facebookpagina zie je mij ook genieten van een heerlijk wijntje en andere guilty pleasures buiten gezonde voeding om.

Schrijf je lange termijn doel en korte termijn doelen uit met datum.

Gebruik hiervoor smart of Grow vragen

Doelen stellen

Lange termijn doelstelling

Je start bij het stellen van doelen altijd bij het lange termijn doel. Dit schept duidelijkheid waar je uiteindelijk naar toe wilt. Hierdoor kun je een goed plan maken voor de toekomst en dingen doen die bijdragen aan dit doel.

Als je denkt aan je lange termijn doelstelling denk dan groots! The sky is the limit! Laat je hart spreken en schrijf je diepe wens hieronder op. Om de juiste drive te krijgen wil je jezelf weer afvragen waarom je dit wilt.

Denk aan;

- ✓ Ik wil met zelfvertrouwen in mij bikini lopen en trots zijn op mijn lijf
- ✓ Ik wil gewicht verliezen omdat ik bang ben ernstige gezondheidsklachten te krijgen en vroegtijdig te sterven of met veel pijn en klachten langzaam te sterven.
- ✓ Ik wil nog fit met mijn kinderen kunnen spelen
- ✓ Ik wil me sexy voelen als ik naakt voor mijn partner sta
- ✓ Ik wil niet in een burnout terecht komen, maar me fit en gelukkig voelen
- ✓ Ik wil af van vage klachten en vermoeidheid
- ✓ Ik wil meer met meer aandacht voor mezelf in het moment bewust en daarom gezonder van het leven genieten en het stukje zingeving voor mezelf ontdekken. Een gezonde leefstijl is een essentiële basis hiervoor.

Opdracht

Stel jezelf een lange termijn doel wat je wil bereiken

Midden en korte termijn doelen

Midden en korte termijn doelen zullen je houvast geven voor de toekomst. Bij midden en korte termijn doelen gaan we meetmomenten opstellen om te kijken of we op de goede weg zijn. Dit is de rede dat we bij iedere nieuwe fase van het programma samenkomen om te meten en een foto te maken. In de app zullen wij je ook in de gaten houden of je je work-outs, mentale rust oefeningen afvinkt en je voeding op orde is.

Let op je doelen moeten wel realistisch en gezond zijn en wij gaan je daar natuurlijk bij adviseren.

Een voorbeeld van een middellange termijn doelstelling is bijvoorbeeld bij een man van

Denk aan;

- ✓ 2 of 6 kilo zijn afgevallen
- ✓ 85% houden aan een gezond voedingspatroon
- ✓ Ik wil gestopt zijn met slechte gewoonte A en vervang dit met een gezonde gewoonte B
- ✓ Ik verban energie slurpers A en B uit mijn leven
- ✓ Ik wil niet in een burn-out terecht komen, maar me fit en gelukkig voelen en praat met mijn baas om taken af te staan of ik zoek naar een nieuwe baan.
- ✓ Ik plan x aantal uur per maand met "Quality Me time" in of met iets dat ik echt leuk vind om te doen
- ✓ Ik mag niet meer dan x aantal workouts of meditatie over slaan
- ✓ Ik sta deze maand 30 minuten eerder op voor mijn meditatie en workout
- ✓ Tijdens mijn calls doe ik mijn stretches
- ✓ Tijdens tandenpoetsen kijk ik naar mijn doelstelling

Midden en korte termijn doelen

Opdracht

Stel jezelf 1 fysieke midden termijn doel wat je deze maand wil bereiken. Bepaal en meet je start moment en einddoel en schrijf die op. Deel dit met de medecursisten om zo een extra stok achter de deur te hebben. Stel voor jezelf ook een doel op het vlak van wat jouw gelukkig maakt.

Bijvoorbeeld zoveel kilo afvallen of zoveel x per week trainen. Zoveel dagen in de week gezond eten. Minimaal maal 4xpw mediteren of iets anders voor mentale rust of iets wat jouw gelukkig maakt.

Een korte termijn doelstelling zou kunnen zijn ;

- ✓ Ik ga vandaag of deze week 10 minuten mediteren en bij iedere maaltijd groenten eten
- ✓ Ik ga vandaag stretchen en een core-training van 10 minuten doen
- ✓ Ik ga een smoothie en soepen dag doen en een cardio intervaltraining van 10 minuten doen.
- ✓ Ik plan deze week een massage in
- ✓ Deze week geen social media na 18:00
- ✓ Deze week lachen met stand-up comedian met beste vriendin;)

Met ons programma “Healthy in shape” staat alles al netjes gepand in je app. In de toekomst wil je dit ook zelf echt doorplannen en blokken in je agenda.

Dat kan want ook na dit programma “Healthy in shape” kun je in de app en in de community blijven voor een prikje. Schrijf hier je korte termijn doestelling

probleemanalyse

Wat zijn je sterke punten? Wat doe je al goed en waar ben je goed in?

Hoe kun je deze sterke punten inzetten om met de zwakke punten om te gaan?

Wat zijn je zwakten? Wat zijn je valkuilen?

Op welke momenten moet je oppassen? Wat zou beter kunnen? Weet je ook waardoor het niet lukt?

Wat zijn de kansen in je omgeving?

Kun je bijvoorbeeld hulp inschakelen? En van welke persoon concreet?

Wat zijn de bedreigingen in je omgeving?

Zijn er bijvoorbeeld lastige huisgenoten? Of krijg je het bijvoorbeeld druk op het werk? Wat zijn lastige situaties? Hoe kun je hiermee omgaan?

Sterkten	Zwakten

Kansen	Bedreigingen

Vaardigheden en aandachtspunten bij overtollig gewicht verliezen en een gezonde leefstijl

Een gezonde maaltijd kunnen koken

- Weten wat gezonde voedingskeuzes zijn en welke richtlijnen voor jou belangrijk zijn. Check je protocol of e-book en probeer uit het receptenboek te koken.

Omgaan met honger

Tips bij het omgaan met cravings.

- Accepteer wat je ervaart, stel je open voor gedachten en gevoelens.
- Beschrijf je gedachten vanuit je observerende ik maar oordeel / veroordeel niet je gedachten of gevoelens maar blijf neutraal. Wordt bewust van je gedachten, emoties en je fysieke gewaarwordingen vanuit je observerende ik. Op deze manier wordt je een niet oordelende toeschouwer van jezelf in het NU. Je kunt dan meer afstand nemen. Zeg tegen jezelf “ ik heb de gedachten dat ik trek heb in een stuk chocolade” in plaats van “i k heb trek in een stuk chocolade.”
- Ga mediteren en visualiseer jouw droomleven dit helpt om je aandacht te verleggen.
- Neem een glas water met greens of vezels. Deze gezonde vezels geven niet alleen een vol gevoel maar ondersteunen de darmfunctie en darmslijmlaag, helpt bij diarree en opstopping, gezonde bloedsuikerspiegel en cholesterol niveaus. Het helpt ook bij het uitscheiden van gif en afvalstoffen.

Boodschappen doen

Boodschappenlijstje maken en je eraan houden.
Geen voorraad van snacks aanleggen.

Omgeving minder verleidelijk inrichten

Snacks opbergen in een ondoorzichtige box en pas in huis halen op het moment dat je het nodig hebt.

Gezonde snacks in huis hebben.

Gezonde voorraad aanleggen.

Gezonde voeding prominenter zichtbaar maken (bijvoorbeeld middels een fruitschaal op tafel).

Auto en bureau op het werk snackvrij maken.

Zet een flesje of een glas water in je zicht, bijvoorbeeld op je bureau.

Laat het omhulsel van snoepjes een dag op tafel liggen. Zo heb je beter door hoeveel je snackt gedurende de dag.

Je aanrecht is opgeruimd en snackvrij. Hoe meer eten zich in jouw zicht bevindt, hoe meer je er waarschijnlijk van zult eten.

Eten zonder afleiding

Eet niet voor de tv of tijdens andere activiteiten waar je wordt afgeleid.

Schep in de keuken op en snoep niet tijdens het koken.

Ruim de restjes van tafel.

Rustig eten: kauw rustig (20 x per hap) en leg af en toe je bestek neer (het duurt even voordat je je vol voelt).

Stop niet zomaar eten in je mond, ook niet tijdens het koken.

Vaardigheden en aandachtspunten bij het afvallen

Gezonde keuzes kunnen maken

Etiketten lezen: zie onder voeding in het ITHA platform het e-boekje etiketten lezen.
Portiecontrole: Bepaal van tevoren hoeveel je gaat eten. Let op schep niet teveel op zorg dat je stopt met eten voor je vol zit. Een keukenweegschaaltje is een handig hulpmiddel om bijvoorbeeld havermost, muesli en glutenvrije pasta mee af te wegen.
Weet wat gezonde snacks zijn en leg daar een voorraad van aan om ongezonde snacks mee te vervangen.

Plannen van maaltijden en gewoontes vormen

Het sporten inplannen.
Vooruit denken en anticiperen op veranderingen.
Maaltijden voorbereiden (denk aan tussendoortjes en de lunch).
Gebruikmaken van reminders (bijvoorbeeld opschrijven van het dagmenu, of in het gezichtsveld leggen van gezonde producten).
Eten al plannen voor drukke dagen (kliekjes overhouden en invriezen).
Plannen van boodschappen doen.
Denk aan EVERY ingevroren gezonde maaltijden rond 8 euro per maaltijd te bestellen via internet. Dit zijn echt lekkere verantwoorde maaltijden (wel de glutenvrije keuze) Ik gebruik het zelf als ik een drukke dag heb.

Sociale vaardigheden/grenzen stellen

Nee durven te zeggen op bijvoorbeeld feestjes.
Om hulp durven vragen.
Onderhandelen met huisgenoten.

Omgaan met stress en balans houden

Voldoende pauze nemen.
Voldoende ontspannen.
Probeer/ leer diverse ademhalingsoefeningen meditatie aan die bij jou goed werken
Niet-veroordelend zijn bij een terugval.
Stress niet oplossen met eten maar mediteren.
Prioriteiten stellen.

Eten zonder te loggen

Leren eten op basis van honger en verzadiging.
Gezonde keuzes maken die bij je passen.

Omgaan met moeilijke momenten

Wat was het moeilijk moment? Hoe zag het eruit en wat gebeurde er?

Wat ging er op zo'n moment door je heen?
waren je gedachten en gevoelens? Wat

Hoe gedroeg je je na een moeilijk moment? Wat waren saboterende gedachten?

En wat gebeurde er daarna? Welke gevoelens en gedachten kreeg je vervolgens?

Hoe reageerden anderen hierop?

En wat had je anders willen doen? Wat zijn bijvoorbeeld helpende gedachten?

Aan welke vaardigheden kun je werken? Nee leren zeggen? Beter met stress omgaan of plannen? Schrijf dit op. *Wat ga je bij de 'als' invullen, en de 'dan'? Het "als", "dan" plan.*

Omgaan met een terugval

Hoe ontstaat een terugval?

Stap 1: Allereerst wil je analyseren wat de hoog risicosituatie is

Voorbeeld: een negatief gevoel, sociale druk. Of juist een positief gevoel ('ik heb wel wat te vieren'). Hoe zag jouw situatie eruit?

Stap 2: Hoe ging je met de situatie om?

Wat deed je goed?

Wat zou je de volgende keer beter kunnen doen?

Stap 3: Wat was je verwachting en je vertrouwen?

Hoe dacht je over het toegeven aan de verleiding?

Hoeveel vertrouwen had je erin dat je de verleiding kon weerstaan?

Stap 4: Wat gebeurde er toen je een uitglijder maakte?

Welke gedachten kreeg je? Wilde je compenseren?

En wat dacht je vervolgens? Ging je het gedrag goedpraten?

Bijvoorbeeld 'Ik heb nu wel verdiend om te gaan snoepen'?

Hoe voelde je je?

Hoe reageerden anderen in je omgeving?

Stap 5: Hoe zag de rest van de dag eruit?

Waardoor kwam je in de verleiding? Zag je lekker eten? Had je last van een negatieve emotie?

Wat ging er aan zo'n moment vooraf? Nam je voldoende rust? Of was er bijvoorbeeld een conflict op het werk?

Voelde je een hunkering?

Waarschuwingen in kaart brengen

Voorbeelden van waarschuwingssignalen

- Vaker snacks in huis halen.
- Slechter slapen.
- Minder gestructureerd eten of maaltijden overslaan.
- Minder bewegen.
- Jezelf niet accepteren.
- Te veel moeten van jezelf.
- Je opgejaagd voelen.
- Meer hunkering naar lekkernijen.
- Minder zin in sporten doordat je te druk bent of minder energie hebt.
- Vaker dingen vergeten.
- Minder focus op je werk.

Vragen jezelf af

Wat zijn jouw waarschuwingssignalen? Soms ben je hier niet van bewust. Was je gestopt met je eten bijhouden? Start eventueel weer met in de app je eetdagboek invullen.

Hoe ga je hiermee om?

Neem contact met me op en laten we samen bespreken hoe je kan voorkomen dat je weer in zo'n situatie terecht komt. En laten we samen nadenken wat wel werkt.

OMGAAN MET EEN TERUGVAL

Belemmerende gedachten kunnen je in de weg zitten na een terugval. De volgende negatieve gedachten komen vaak voor:

Ik mag geen fouten maken. Ik heb het nu toch al verpest. Wat ben ik een faalhaas. Het gedrag voor jezelf goed praten (rationaliseren). Bijvoorbeeld 'ik heb zo'n zware dag gehad, ik heb deze snack wel verdiend/nodig' Het is belangrijk om op deze belemmerende gedachten in te haken. We kunnen samen deze gedachten uitdagen. Bijvoorbeeld door te zeggen dat het normaal is om fouten te maken. Een uitglijder betekent niet dat je het hebt verpest. Op de meeste dagen gaat het wél gewoon goed. Of wat zeg je tegen jezelf als je de gedachte krijgt 'ik heb het wel verdiend om te gaan snoepen'? Hoe kan je deze gedachte ombuigen? Wat is hierbij een helpende gedachte? En sta ook niet te lang stil als je terug valt maar begin gewoon weer. Dit is niet terug bij af maar accepteer het en pak het zo snel mogelijk weer op. Heel eerlijk ik sta zeker om de 3 dagen op de weegschaal om te zorgen dat ik nooit meer dan 2 kilo zwaarder kan worden zo blijf ik al 30 jaar op het zelfde gewicht. Als ik zie dat ik 2 kilo zwaarder ben pas ik weer iets meer op mijn voedingspatroon.

Zorg voor voldoende balans

Om een terugval te voorkomen is het in de eerste plaats verstandig om te werken aan een juiste balans tussen stress en belasting. Stel jezelf de volgende vragen;

Wat zijn de belangrijkste dingen die op dit moment moeten? Kun je hier wat aan veranderen? Zijn er mensen die je hierbij kunnen helpen? Soms kan het ook zijn dat je te hoge eisen aan jezelf stelt of dat je van zichzelf vindt dat er gesport moet worden in plaats dat het net zo als tanden poetsen is dat je je erbij neerlegt en gewoon doet zonder te veel na te denken. Hier kunnen we het samen over hebben.

Welke activiteiten kunnen ervoor zorgen dat je meer ontspannt? Waardoor raak je in een flow en vergeet je de tijd?

Ben je uitgerust overdag? Zo nee, wat kun je hieraan doen?

REFERENTIES

[1] Steenhuis, I., Overtoom, W. (2018). Positieve leefstijlcoaching. Wat elke professional moet weten over leefstijl- en gedragsverandering. Uitgeverij SWP Amsterdam.

[2] Steenhuis, I. H. M., Poelman, M. P., & Overtoom, W. (2011). Smartsized me: een slimme manier om maat te houden. Scriptum.

[3] Steenhuis, I. H. M., & Overtoom, W. (2015). Terugval en verleiding; De kunst om afgevallen te blijven.

Slaapdagboek

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Totale slaaptijd							
Tijd van inslapen							
Tijd van opstaan							
Uitgerust? (0-10)							
Aantal x wakker?							
Alcohol glazen?							
Koffie aantal?							
Hoe laat laatste?							
Aanleiding onrust?							
Voor slapen							
In/ontspannend activiteit?							
20:00 21:00							
21:00 22:00							
22:00 23:00							
23:00 00:00							
Pauzes overdag?							
Ontspannen overdag?							
Stress overdag							
Buiten voor 10?							
Beweging overdag?							

Checklist goede nachtrust

- ✓ Begin de dag met voldoende licht en beweeg regelmatig overdag. Maak bijvoorbeeld een ochtend wandeling of een fietstocht naar het werk. Zo krijgt de klant voldoende blootstelling aan vroeg daglicht. Dit is belangrijk voor de regulatie van het slaaphormoon melatonine.
- ✓ Drink het liefst na 12.00 uur geen koffie of andere cafeïne houdende dranken meer. Cafeïne kan de slaap verstoren. Let ook op met alcohol, dit kan hetzelfde versturende effect hebben.
- ✓ Zorg dat de slaap hygiëne op orde is: een goed matras, goede ventilatie, schoon beddengoed, optimale kamertemperatuur (liefst tussen de 18 en 20 graden), weinig geluid en zorg dat de slaapkamer donker genoeg is.
- ✓ Kijk eens kritisch naar de slaaphouding en evalueer of het dekbed niet te warm of juist te koud is.
- ✓ Geen inspannende activiteiten meer na 20:30. Ook een spannende serie kan de nachtrust verstoren. Ga liever ook geen moeilijke gesprekken voeren laat op de avond.
- ✓ Neem overdag voldoende pauze. Eventueel een wandelpauze, meditatie of ademhalingsoefening.
- ✓ Begin de dag ontspannen met bijvoorbeeld een meditatie of ademhalingsoefening. Vaak blijven we gestrest als we gehaast de dag beginnen. Een meditatie zorgt er ook voor dat we met een betere focus en concentratie de dag doorlopen.
- ✓ Ontspan voor het slapen gaan; bouw de dag af en vermijd ongeveer een uur voor het slapen inspannende geestelijke en lichamelijke activiteiten.
- ✓ Neem in het weekend ook echt vrij. Te veel werken kan ervoor zorgen dat de stresslevels te hoog blijven. In het weekend een dag of twee dagen afstand nemen van werk en daarbij ontspannen activiteiten ondernemen zorgt ervoor dat je in balans blijft.
- ✓ Houd regelmatige bedtijden aan; sta vooral op dezelfde tijd op. Probeer in het weekend het ritme zo veel mogelijk aan te houden en sta liever niet meer dan 1,5 uur later op ten opzichte van het tijdstip door de week.
- ✓ Probeer vooral niet geforceerd te slapen. Te hard proberen te slapen werkt namelijk averechts. Slaap is een ongewild proces dat we niet onder controle hebben. Leg de nadruk op de slaap die wel lukt, niet op de uren dat het niet lukt. Geniet alsnog van het comfort van het bed, ook al lukt het vatten van de slaap nog niet. Een sleep talk down YouTube filmpje kan helpen beter in te slapen.
- ✓ Een dutje 's avonds is af te raden. Een kort dutje overdag (maximaal 30 minuten) is geen probleem als je merkt dat dit je ritme niet verstoort.
- ✓ Zorg voor een goede darmflora. Melatonine het slaap en regeneratie hormoon wordt aangemaakt in de darmen uit serotonine.
- ✓ Vermeid stress. Stress houdt het stresshormoon cortisol hoog waardoor het herstelhormoon melatonine niet voldoende aangemaakt en op tijd opgestart kan worden voor het belangrijke regeneratieproces tijdens je slaap. Door stress verouder je dus sneller!
- ✓ Draai de wekker om. Het steeds zien van de tijd kan onrust geven.
- ✓ Probeer 7 tot 8 uur slaap te krijgen en probeer voor 11 uur naar bed te gaan voor een goed dag en nacht ritme.
- ✓ Heb je last van piekeren? Schrijf je zorgen en je te doen lijst ruim voor het slapen gaan op. Dit geeft meer rust voor het slapen gaan. Neem eventueel contact op met een therapeut of mentalcoach Iboya om je problemen effectief aan te pakken.

Tips;

- Gebruik oordoppen tegen geluid
- Lees een ontspannen boek
- Luister naar een slaapmeditatie of een bodyscan meditatie
- Vermijd blauw licht van het beeldscherm of smartphone. Download en installeer f.lux om dit te verminderen. Let op: sommige devices hebben dit ook als standaardinstelling. Bij Apple is dit te vinden onder de naam Night shift.



“ Be the best version of
yourself.

Enjoy the moment.

Create and live your own
dreamlife!

That’s happiness!

Don’t wait for the moment,
start today! “

By Iboya Triz – Integraal personal trainer –
www.iboyatraining.com / 0626058512