

E-boek mentale rust

Leven met aandacht, leef in het moment,
leef in het NU.



© Iboya Triz Iboyatraining.com



Voorwoord



- Effectief bewegen



- Pure voeding



- Mentale rust

Met gezonde voeding kun je grote stappen zetten naar een gezonder en mooier lijf. Daarbij wil je kort en effectief bewegen.

Om maximaal resultaat te boeken is het van groot belang om stress te vermijden, een gezonde nachtrust te creëren en mentale rust te implementeren, pas dan kan de basis echt goed worden geoptimaliseerd. Stress is 1 van de grootste oorzaken waarom het lichaam uit balans raakt.

Denk aan hormoonbalans, slecht werkende darmen, vetopslag, burn-out, depressiviteit, diabetes en verminderde weerstand.

Gun jezelf sneller resultaat en neem mentale rust echt serieus en start direct met mediteren.

- Iboya Triz -

Iboya Triz
Integraal personal trainer Amsterdam
www.iboyatraining.com

© Auteursrecht van Iboya Triz. Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit protocol mag worden gekopieerd, openbaargemaakt of op andere wijze worden verveelvoudigd, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteursrechthebbende.

Bij het afnemen van lessen en of intake en protocol gaat men automatisch akkoord met de algemene voorwaarde te lezen op de website en op de facturen. Lees de algemene voorwaarde op de website goed door om zo misverstanden te voorkomen.

Inhoud

1	Inleiding mentale rust	4
2	Meditatie oefeningen	5
3	Ademhaling oefening	6
4	Tips voor een gezonde nachtrust	7

A healthy lifestyle creates more happiness!



“Zet al je energie om in positieve energie en gebruik dit om je droom te leven.”

Mentale rust is van belang omdat stress (stresshormoon cortisol) voor buikvet zorgt net als suikers met als gevolg een oestrogeendominantie wat inhoud meer vet op buik, billen en bovenbenen en moeizame spierontwikkeling.



Oefeningen

- loopmeditatie
- Zit en aandachtmeditatie
- Ademhaling oefening voor cortisol verlagning

Positieve voordelen

- ✓ Verhoogde weerstand
- ✓ Betere concentratie en focus
- ✓ Creatiever
- ✓ Oplossingsgericht
- ✓ Productiever
- ✓ Verjongend
- ✓ Hormonen in balans
- ✓ Mentale rust
- ✓ Leven in het nu
- ✓ Je droom kunnen leven

Meditatie oefeningen

Meditatieoefeningen helpen om het zenuwstelsel tot rust te brengen, de weerstand te verhogen en het stress hormoon cortisol te verlagen.

Hoe meer cortisol stresshormoon aan gemaakt wordt hoe meer bloedsuikerpieken, hoe meer insuline vetopslag hormoon er nodig is.

Daarbij zijn de hoge bloedsuikerspiegels niet bevorderend voor een goede balans in de darmbacterie en kan de slechte darmbacterie gaan overheersen waardoor voedingsstoffen onvoldoende worden opgenomen (dus meer (vet)reserves) en belangrijke hormonen onvoldoende aangemaakt kunnen worden.

Ademhalingsoefeningen en meditaties voorkomen stress, houden je superslank, geven je meer focus en zelfvertrouwen, helpen je om je dromen waar te maken, verhogen je weerstand, helpen je bewust in het moment te leven en fungeren als een natuurlijke verjonging!

Zit meditatie

Ga met een rechte rug zitten op een stoel of in de lotushouding. Vermijd gedachten die door je geest dwalen en richt je focus bewust op een band rond je hoofd (alsof je de band van een hoed voelt). Als je je goed focust en je aandacht voornamelijk op de hoofdband richt zal er een lichte tinteling ontstaan die steeds meer kan toenemen hoe vaker je dit oefent. Ga na 30 sec naar je handen en daarna naar je voeten en herhaal dit een paar x tot ongeveer 5 min in totaal. Natuurlijk mag je dit ook langer doen. Als dit goed gaat kun je de oefening na 2 weken uitbreiden en op en neer op de volgende punten focussen:

- Hoofdband
- Voorhoofd
- Keel
- Borst
- Maagstreek
- Schaambot
- Zitbeen



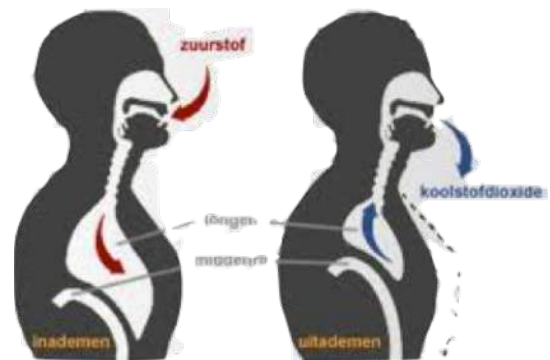
Visualisatie

Heb je een paar keer goed gefocust op deze punten visualiseer dan dat je hoofd vast zit met een draadje aan het universum en visualiseer hoe jouw droom, dag of droomleven eruit zou moeten zien.

Ademhaling oefening

Ademhaling test

Check hoe vaak je per minuut ademhaalt.
Is dit boven 18/10 ademhalingen per min.
dan wordt er al te veel cortisol aangemaakt.



Heb je veel stress en is uit de ademhalingsfrequentie test gebleken dat je meer dan 20x per minuut ademhaalde dan is deze oefening een must om voor het slapen gaan 5 min te zetten.

Eventueel zelfs meerdere keren per dag.

Deze oefening brengt de cortisol levels omlaag en helpt bij de regeneratie van het lichaam.

Uitvoering:

Stap 1 Ga met een rechte rug zitten op een stoel of bal en adem in door je neus (niet te diep).

Stap 2 adem langzaam en zo lang mogelijk als comfortabel is uit 'tsss' waarbij je het geluid maakt van een ballon die langzaam leegloopt.

Stap 3 Wacht een paar seconden zonder dat het ongemakkelijk wordt iets langer dan normaal voordat je weer inademt.

Let op deze oefening mag nooit onaangenaam en te geforceerd aanvoelen dit zal juist meer stress veroorzaken en een negatief effect op het resultaat geven.



Loop meditatie

Hou je focus voornamelijk op de voetzolen en het contact met de grond.

Kijk recht naar voren met een correcte lichaams houding.

Ga hierbij echt heel langzaam lopen met een vloeiende beweging.

Probeer dit 5 minuten vol te houden.

Er zullen gedachtes komen en dat is oke, richt je direct weer op je voeten.

Na 2 weken probeer je je aandacht zowel op je voeten, handen en hoofdband te richten.

Tips voor een gezonde nachtrust



- ✓ Voorkom een te hoog cortisol niveau om zo voldoende herstelhormoon melatonine aan te maken. Tip; mediteer in de ochtend en avond.
- ✓ Zorg voor een goed dag- en nachtritme: ga om 22:00 naar bed en sta niet later dan tussen 7:00 en 9:00 op. Overdag dien je voldoende daglicht te zien, en maak de slaapkamer goed donker tijdens de slaap.
- ✓ Zorg voor een goede hormoon balans. Progesteron ondersteunt de duur en de diepte van de slaap en voldoende oestrogeen vergroot de droomactiviteit. Schildklierhormonen kunnen het serotonine- en melatonineniveau verhogen. Te weinig schildklierhormoon is dus ongunstig voor de nachtrust.
- ✓ Zorg voor een gezond microbioom (gezonde darmflora).
 - 1) Eet volop voedsel dat je darmstelsel geneest en je microbioom ondersteunt.
 - 2) Mijd voedsel dat je darmen belast en je microbioom uit balans brengt.
- ✓ Zorg voor een stabiele bloedsuiker door het vermijden van snelle suikers en stress. Bloedsuikerdips verstoren de nachtrust en geven een te kort aan melatonine.
- ✓ Neem voldoende mineralen als zink, magnesium, calcium, B-vitamine 3-5-6-12 en een gebufferde vitamine C om de aanmaak van melatonine te ondersteunen.

Tips voor een gezonde nachtrust



Regeneer optimaal met een goede nachtrust

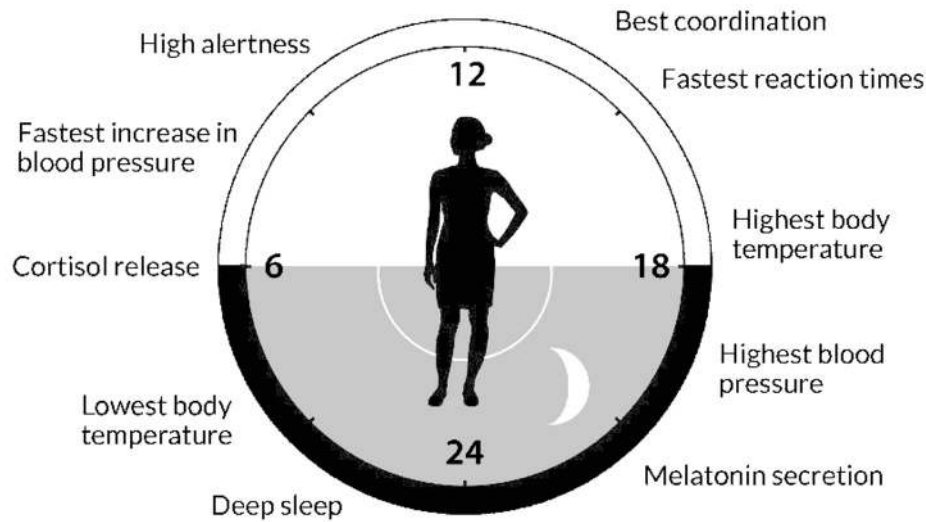
- ✓ Drink na 18:00 geen koffie of thee (ook geen groene thee) meer met cafeïne of theïne.
- ✓ Let op met alcohol; 1 glas verhoogt de cortisolaanmaak met 50%.
- ✓ Optimaliseer je darmen. Belangrijke hormonen en stoffen als serotonine, de voorloper van melatonine wordt grotendeels in de darmen aangemaakt. Een goede vertering en darmwerking door voldoende vezels en prebiotica uit groenten en groene bladgroenten is van groot belang voor een goede nachtrust. Let ook op voedselallergieën als gluten of lactose.
- ✓ Beweeg overdag voldoende om zo het serotonineniveau te verhogen.
- ✓ Lach, heb seks en orgasmes of knuffel voldoende (minimaal 30 sec.) om zo oxytocine het knuffelhormoon aan te maken. Dit is een tegenhanger van het stresshormoon cortisol.

Tip

Val heerlijk in slaap met deze sleep talkdown.

<https://youtu.be/Zljg2ptExHc>

Tip natuurlijke voedingsupplementen



Magnesium citraat, tauraat of olie

Er ontstaan te korten aan magneesium als we regelmatig te hoge cortisol waardes in ons lichaam hebben. Magnesium word ook vaak het antistress mineraal genoemd. Magnesium is een belangrijke voedingsstof voor de hersenen. Het verhoogt de weerstand tegen stress, depressies, spanningen en gaat geestelijke vermoeidheid tegen. Magnesium versterkt bovendien het geheugen en het concentratie vermogen. Verder is magnesium betrokken bij het vrijmaken van energie uit de voeding en het goed functioneren van het zenuwstelsel en de spieren.

Ten slotte is dit mineraal betrokken bij het vormen van sterke botten en tanden en is het werkzaam als co-factor van B- en C vitaminen. Magnesium kalmeert ons zenuwstelsel en geeft daarom een betere nachtrust.

Andere eigenschappen van magnesium:

- ✓ Helpt nier- en galstenen voorkomen
- ✓ Nuttig bij de behandeling van hoge bloeddruk
- ✓ Nuttig bij de behandeling van prostaatproblemen
- ✓ Nodig bij vele lichaamsfuncties, waaronder energieproductie en celdeling
- ✓ Essentieel voor het doorgeven van zenuwimpulsen
- ✓ Beschermst tegen hart- en vaatziekten
- ✓ Helpt bij de behandeling van PMS klachten
- ✓ Herstelt en onderhoudt de lichaamscellen
- ✓ Nodig voor de hormoonhuishouding
- ✓ Helpt bij de behandeling van 'rusteloze benen'

Tip natuurlijke voedingsupplementen



PS (Phosphatidyl Serine)

Phosphatidyl Serine is een lichaamseigen stof die zich in de membranen van je cellen bevindt. Wetenschap heeft aangetoond dat wanneer je dit neemt als supplement, het de stressbestendigheid verbetert. Doordat je PS (Phosphatidyl Serine) neemt voor het slapen gaan, heb je minder last van de negatieve effecten van het cortisol hormoon (wat 's avonds hoog is als veel stress hebt of veel suikers eet) val je beter in slaap.

Citaat van ergogenics.org: Suppletie van Phosphatidylserine verbetert de stressbestendigheid en de werking van receptoren. Het precieze mechanisme is onbekend, maar in kleine humane studies verlaagt phosphatidylserine de concentratie (de hoeveelheid) cortisol (het stresshormoon) na inspanning en stress. Bron: ergogenics.org

Andere voordelen van het nemen van 300mg per dag PS zijn:

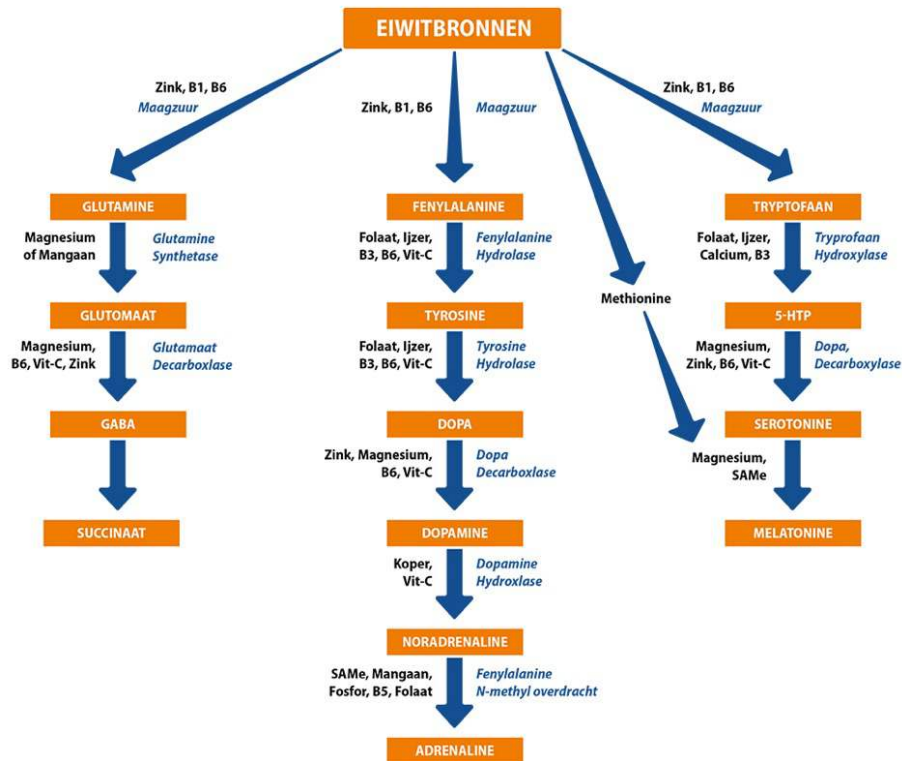
- ✓ Zorgt voor de activering van proteïnekinase C. Dit is een belangrijk enzym, waarvan aangetoond is dat de hoeveelheden afnemen met het ouder worden.
- ✓ Veroorzaakt een toename van acetylcholine receptoren in de hersenen. Acetylcholine is een neurotransmitter die een cruciale rol speelt in de goede werking van het autonome zenuwstelsel.
- ✓ Verhoogt de dopamine-afgifte. Dopamine regelt de activiteit in de hersenen en zorgt er o. a. voor dat mensen niet teveel informatie tegelijkertijd verwerken.
- ✓ Verbeterd de zenuwprikkeloverdracht.
- ✓ Werkt als signaalfunctie voor het immuunsysteem. Het bepaalt welke cellen oud of ongezond zijn en vervangen moeten worden door nieuwe cellen.
- ✓ Verbeterd het glucosemetabolisme.
- ✓ Heeft op het celreceptorniveau een lokale antioxidatieve werking.

Suppletie tegen stress (bespreek dit eerst even door met iboyatraining)

- ✓ Melatonine (lichaamseigenstof en een belangrijk antioxidant) eventueel als je na vliegreis niet kan slapen vanwege jetleg
- ✓ Maca poeder door smoothie
- ✓ Rhodiola capsules tegen stress
- ✓ Ashwaganda (in overleg met Iboya) cortisol omlaag
- ✓ PS (phosphatidyl serine) cortisol omlaag
- ✓ L-theanine werkt op Gaba kalmerend effect
- ✓ Ashwagandha helpt bij geestelijke druk, stress, geheugen, is gunstig voor een geestelijke balans, hart en bloedvaten en draagt bij tot normale mentale prestaties

Tip natuurlijke voedingsupplementen

Dopamine- en Serotoninesysteem



Suppletie / stoffen nodig voor een goede nachtrust Melatonine en serotonine voor het geluksgevoel.

Nodig voor melatonine en serotonine aanmaak;

- ✓ B1-3-6
- ✓ Calcium, magnesium tauraat en zink
- ✓ Gebufferde vitamine C
- ✓ Folaat en ijzer



“ 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