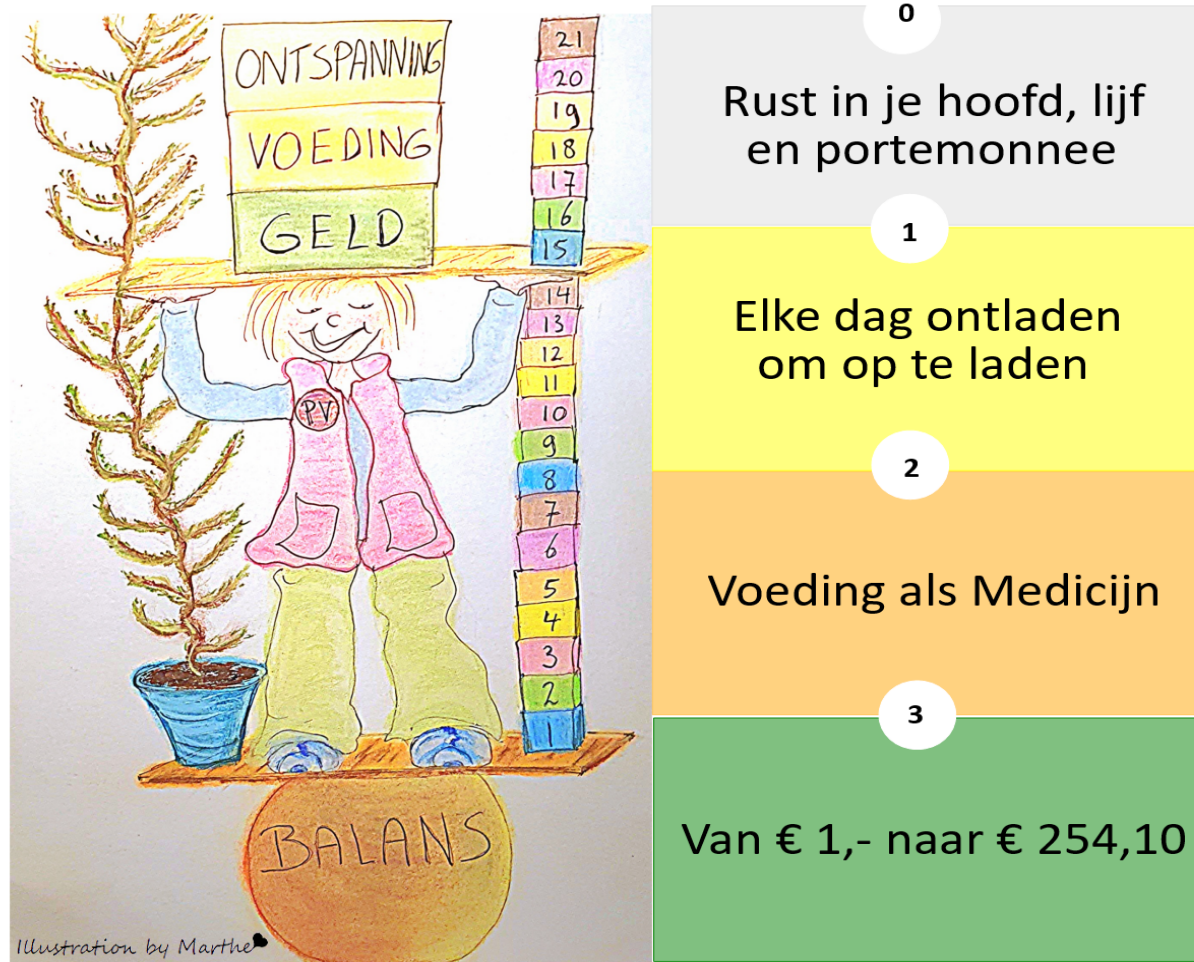


21 dagen Spaar- en Groeiplan

Werk en Doe Boek



Werk en Doe Boek

Lichaam, hoofd, emoties, en geld. Alles hangt samen. Zijn deze niet in balans, dan ontstaat er na verloop van tijd disbalans. Wanneer je er bewust van bent dat je uit balans bent en je vindt de rust aan het herstel van die balans te werken, dan is er nog niet zo veel aan de hand. Het komt dan wel goed met jou. Duurt het echter te lang, je vindt geen rust, bijvoorbeeld door werkdruk, deadlines of andere externe of interne factoren, dan gaat dit op den duur ten koste van jouw lichamelijke, mentale en financiële gezondheid en kom je in een neerwaartse spiraal terecht.

De balans bewaren, daar draait het allemaal om, in de good én de bad times. Maar hoe doe je dit nu eigenlijk als je kind ziek is, je hond een ongeluk krijgt, je partner van de ene op de andere dag echtscheiding aanvraagt, die ene klant je om de haverklap belt met een legio vragen, je je tien keer in de rondte werkt maar het levert je zo weinig op...Stressfactoren, van binnenuit of van buitenaf, ze zijn altijd wel aanwezig. Hoe ga je hier nu mee om?

De oplossing ligt in de eenvoud: werk elke dag aan je balans!

En dit is dan ook mijn handreiking aan jou: een werk en doe boek dat ik zo eenvoudig mogelijk heb samen gesteld want vaak liggen de antwoorden simpelweg gewoon in de EENVOUD.

En in HET BEWAREN VAN DE BALANS natuurlijk!

Hoe je het beste met dit boek aan de slag kunt gaan, dat vertel ik je stap voor stap op de volgende pagina.

Aan de slag met **ontspanning, voeding en geld**

21 dagen

Dit Werk en Doe Boek beslaat 21 dagen. Je start op dag 1 van de 1^e van de maand. Dat maakt niet uit welke maand. Je kunt elke maand beginnen.

Van dag 1 t/m 21

Elke dag zetten wij 3 stappen op het gebied van:

1. Ontspanning
2. Gezonde Voeding
3. Geld

We beginnen met dag 1 en gaan door t/m dag 21 van de maand. De resterende dagen van de maand blik je terug, evalueer je en kijk je vooruit. Samen gaan we stap voor stap een handboek vormen voor een Natuurlijke Manier van Leven.

Natuurlijke Manier van Leven

Een natuurlijke manier van leven is een leven leiden vol van plezier, passie voor het leven en een gezonde balans.

Ontspanning Dag 1



Wij gaan samen koken!

Koken ontspannt, mits je het goed voorbereidt.

Hoe bereid je je voor:

- 1.** Zorg ervoor dat je de ingrediënten al in huis hebt. De boodschappen doen is niet mijn favoriete onderdeel. Je kunt ze natuurlijk laten bezorgen. Toch raad ik je aan ze zelf te halen, bij voorkeur op de fiets of lopend. Schrijf altijd een boodschappenlijstje, zo vergeet je niks en koop je ook niet meer dan noodzakelijk. Doe de boodschappen bij voorkeur op een tijdstip dat de ergste drukte voorbij is. Zelf doe ik ze vaak 's avonds, de weekenden vermijd ik zoveel mogelijk. Tip: mijn lijstje schrijf ik altijd op zo'n manier zoals de looproute van de supermarkt is. Bij mijn supermarkt ligt de groente en het fruit vooraan, dus ik begin met mijn favoriete onderdeel: heel veel veggies!
- 2.** Voor Dag 1 starten wij met een ontbijt. Afhankelijk van hoe druk je bent, kun je je ontbijt ook al 's avonds voorbereiden. Zelf ben ik overdag tussen 6:00 uur en 18:00 uur actief bezig met werk en mijn 2 honden. De avonden staan in het teken van afbouwen, socialising en ontspanning. Mijn ontbijt en soms ook al lunch bereid ik regelmatig 's avonds.
- 3.** Pak het recept erbij. Je kunt dit uitprinten of zet het op je beeldscherm. Zelf ben ik toch nog wel van het uitprinten. Dat doe ik dan op gerecycled papier. Lees het recept eerst goed door. Zorg voor een schone werkruimte en zet alle ingrediënten klaar. Maak er iets gezelligs van voor jezelf, bijvoorbeeld met je favoriete muziek. Zet een glas thee of water klaar. En koken maar. Succes en eet smakelijk!

Winter Ontbijt Dag 1

Zoete Broccoli (voor 2 personen)

Ingrediënten:

300 gram broccoliroosjes	1 handje walnoten
2 theelepels speculaaskruiden	1 handje hazelnoten
150 ml kokosmelk	kokosrasp
150 gram zoete aardappel	

Hoe maak je het:

1. Schil de zoete aardappel en snijd deze in kleine blokjes en kook kort gaar. Giet ze af.
2. Doe de broccoliroosjes (rauw) in een keukenmachine en maal kort tot grove korrels
3. Maak de kookpan schoon, verwarm op zacht vuur, voeg wat kokosolie of een andere olie toe en vervolgens de broccoliroosjes. Blijf zo'n 3 minuten roeren op laag vuur. Het mag echt nog wel een bite hebben. Haal de pan van het vuur.
4. Voeg de speculaaskruiden en kokosmelk toe. Roer tot 'haverhoutpap'. Verwarm de zoete aardappel op het laatste moment nog even mee. Verdeel over twee kommen.
5. Hak de walnoten en hazelnoten grof. En verdeel over de twee kommen. Strooi er eventueel nog wat geroosterde kokosrasp over en voeg een klontje roomboter toe.

Tijdsduur: ± 30 minuten

Benodigdheden:

Keukenmachine of staafmixer
Kookpan
Vergiet

GELD Dag 1

Log in op je bankrekening en maak dit bedrag over naar een aparte spaarrekening:

€ 1,-

Tel hierbij op:

€ 1,-

En geef jezelf een beloning met 10% rente:

€ 0,10

Totaal zet je op dag 1:

€ 2,10

Op een aparte spaarrekening, zo start je met het aanmaken van 1 potje met een groeizaadje dat jij zelf plant.

3

Van € 1,- naar € 254,10

€ 2,10

Ontspanning Dag 2

1

Elke dag ontladen
om op te laden

Dag 2 staat in het teken van humor!

Nee, geen humeur, maar HUMOR

'Een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd'

Lachen, heerlijk, het geeft direct ontlading

Mijn vader Willem had een goed gevoel voor humor. Hij had allerlei kleine grapjes tussendoor. Tot ver in zijn ziekte konden we samen nog lachen. Soms om helemaal niks. Het gaf directe ontlading, opluchting en dan waren we even helemaal in dat moment.

Mijn oom was een grote lolbroek. Hij had altijd een grap voorhanden. Alsof hij een boek met grappen had ingeslikt. Geweldig, toch een talent op zich. Ze waren soms ook superflauw, toch vertelde hij ze met zo'n pokerface dat je alleen daardoor al de slappe lach kreeg.

Dit is er één van: 'Fred gaat naar de dokter. Hij loopt naar binnen en zegt: "ik heb een bril nodig. " Waarop de dame achter de balie antwoordt: "Inderdaad, want u staat nu in de kaaswinkel..."

Winter Ontbijt Dag 2

Havermout mug met peer, walnoten en chocola (voor 4 personen)

Ingrediënten:

120 gram havermoutvlokken	1 peer
150 ml soja- of havermoutmelk	2 eetlepels perensap
ongeveer 4 eetlepels kwark	chocola met 85% cacao gehalte
1 eetlepel walnoten	

Hoe maak je het ('s avonds voorbereiden)

1. Meng met een lepel of even met de mixer de melk en de kwark in een kom tot één geheel.
2. Voeg de havermoutvlokken toe en meng dit er goed doorheen.
3. Hak de walnoten in kleine stukjes en roer deze door het havermoutmengsel.
4. Schil de peer en snijd deze doormidden. Haal het klokhuis eruit en snij 1 helft in kleine stukjes (de andere helft mag je nu gelijk opeten;-)). Toch liever iets meer fruit neem dan gewoon de hele peer. Meng de peerstukjes én 2 eetlepels perensap door het havermoutmengsel.
5. Pak 4 lage bakjes en verdeel het mengsel hierover. Dek ze af met folie of een deksel en zet ze in de koelkast.

's morgens afronden

6. Haal de bakjes uit de koelkast. Rasp er wat chocola over. Heb je nog wat fruit zoals blauwe bessen in de koelkast, dan is dat ook een lekkere en gezonde topping!

Tijdsduur: ± 30 minuten

Benodigheden:

- kom
- handmixer/lepel
- 4 bakjes (aardewerk)

GELD Dag 2

Log in op je bankrekening en maak dit bedrag over naar een aparte spaarrekening:

€ 2,-

Tel hierbij op:

€ 1,-

En geef jezelf een beloning met 10% rente:

€ 0,10

Totaal zet je op dag 2: € 3,10

Op een aparte spaarrekening, zo start je met het aanmaken van 1 potje met een groeizaadje dat jij zelf plant.



Ontspanning Dag 3

Dag 3 Gunnen!

Gun jezelf ook eens wat!

Gunnen = iets aan jezelf toestaan

Gun jezelf ook eens wat! Het lijkt soms wel rennen en vliegen in deze maatschappij om mee te kunnen blijven doen. Vaak zijn we druk met en voor anderen. Partner, kinderen, vader, moeder, zussen, vrienden, huisdieren. En oh ja er moet ook gewerkt worden, centjes verdienen, druk en inzet voor klanten, je werkgever, cliënten, opdrachtgevers.

Je zou toch in al die zorg voor een ander, bijna de belangrijkste persoon in je leven vergeten.

Kijk maar eens in de spiegel vandaag. Wie zie je daar staan? Een vrolijk en energiek persoon? Een persoon die je heel wat gunt?

Ja toch zeker! Gun jezelf ook eens wat!

Ik deed het niet, zat in een sneltrein en het lukte me maar niet om uit te stappen, tot dat ik keihard onderuit ging.

Stapje voor stapje ging ik mezelf steeds wat meer gunnen. Met tegenwoordig als een cadeau aan mezelf gun ik me 1 x per maand een lichaamsmassage bij Ilona Noordam van [Sensiz Massage en Coaching in Rotterdam](#).

Winter Ontbijt Dag 3

Booming Boerenkool (voor 1 persoon)

Ingrediënten:

hand boerenkool	kokosyoghurt
1 peer	2 eetlepels perensap
halve banaan	200 ml water
klein handje diepvriesfruit (blauwe bessen bijv.)	

Hoe maak je het

1. Was de boerenkool en laat goed uitlekken
2. Schil de peer en snijd in stukjes
3. Voeg aan de peer een hand boerenkool, halve banaan, wat diepvriesfruit, een flinke schep kokosyoghurt, perensap en water toe in een blender en mix tot een gladde smoothie!

Tijdsduur: ± 10 minuten

Benodigheden:

kom/staafmixer of
blender
vergiet

Van boerenkool kun je werkelijk alles maken: smoothies, chips, soep en stampot. Leuk en ook slim om hiermee aan de slag te gaan want deze kool zit boordevol vitaminen, ijzer, antioxidanten en calcium. Boerenkool is dus met recht Booming!

GELD Dag 3

Log in op je bankrekening en maak dit bedrag over naar een aparte spaarrekening:

€ 3,-

Tel hierbij op:

€ 1,-

En geef jezelf een beloning met 10% rente:

€ 0,10

Totaal zet je op dag 3: € 4,10

Op een aparte spaarrekening, zo start je met het aanmaken van 1 potje met een groeizaadje dat jij zelf plant.

3

Van € 1,- naar € 254,10

€ 4,10