

MIJN 4 “BESTE BASICS” VOOR MEER ENERGIE & FOCUS

DAY-1

ONE DAY OR DAY ONE, YOU DECIDE





DAY-1

TOTAL HEALTH CONCEPT

MIJN 4 “BESTE BASICS” VOOR MEER ENERGIE & FOCUS

DAY-1

Day-1 combineert kennis op het gebied van voeding, beweging, mindset en ontspanning met elkaar. Als PNI-therapeut met als basiskennis fysiotherapie en orthomoleculaire therapie, weet ik als geen ander hoe jij je lijf kan laten werken zoals de natuur het bedoeld heeft.

Day-1 staat voor:

Vandaag, als de 1^e dag van de rest van je leven. Het beste moment voor verandering is nu! Grijp die kans!!

Maar Day-1 staat ook voor:

Terug gaan naar de 1^e dag van ons bestaan als homo sapiens. Onze genen zijn nog voor 99.9% gelijk aan die van onze oerouders. Je lichaam vraagt niet om fabrieksvoedsel, constante temperaturen en chronische stress. Om weer vol energie vooruit te kunnen, zullen we eerst een paar stappen “terug in de tijd” moeten doen.

Bij Day-1 werk ik niet met standaard protocollen. Ieder mens is uniek. Maar een aantal basics gelden voor ons allemaal. En die deel ik graag, omdat minder blessures en meer energie voor iedereen gratis beschikbaar zouden moeten zijn.



VOOR WIE?

Als je goed oplet, zie je ze veel:

Vrouwen die het, net als jij, ogenschijnlijk goed voor elkaar hebben. Knappe partner en/of kids (of tevreden zonder), uitdagende baan, leuke hobby's en te gekke vriendinnen.

Maar ze vertellen er niet bij dat ze 's ochtends met moeite hun bed uitkomen, door slaaptkort of gewrichtsklachten. Of dat hun schouderblessure nu wel wat langer duurt dan de 2 weken die de huisarts beloofde. En na 12 weken en dito aantal behandelingen heeft de fysiotherapeut het óók nog niet verholpen. En het werk gaat allemaal wat minder vlug, want het concentratievermogen lijkt ook met de jaren te zijn verdwenen...

En weet je wat? Dat hoeft niet!

Het probleem is alleen dat we het tegenwoordig allemaal voor normaal aanzien. Maar als expert op het gebied van *beweging* (fysiotherapeut & sportinstructeur), *voeding* (orthomoleculair therapeut), *mindset* (mindfulness coach), *ontspanning* (ademhalingsexpert) én de integratie van al deze therapievormen (PNI-therapeut), ga ik jou helpen.

Volg mijn 4 “BESTE BASIC TIPS” en:

- Spring weer vol energie je bed uit na een goede nacht slapen;
- Reken af met onnodig langdurende blessures;
- Kom zonder energiedip je dag door;
- Laat je lichaam switchen naar vetverbranding, en;
- Laat de “brain-fog” wegtrekken.



TIP 1:

Zet een timer op je smartphone > laat hem elke 45 minuten afgaan. Beweeg vervolgens 2 minuten intensief. Voorbeeld nodig?

- Sta van je stoel op en ga weer zitten
- Spring vanuit hurkzit zo hoog mogelijk de lucht in
- Ga met je rug “tegen de muur aan zitten”, knieën 90* gebogen
- Druk jezelf op, tegen de muur/bureau. Of misschien zelf op de grond
- Maak kleine sprongetjes op je plaats

Intensiteit:

- Je moet het warm krijgen
- Je moet sneller ademen
- Je spieren mogen verzuren

Waarom?

- Om vervetting van je hart te voorkomen!
- Voor de aanmaak van meer *mitochondriën* (vet-verbrandende energiefabriekjes in je cellen)
- Om te zorgen dat je lichaam (weer) efficiënt met energie om leert gaan



TIP 2:

Eet echte voeding, die voor de mens bedoeld is. Voorbeeld nodig?

- Eet voornamelijk groenten, fruit, noten, zaden, pitten, vis & gevogelte
- Eet het liefst biologisch
- Eet vis met het MSC-keurmerk
- Eet gevogelte (en eieren) die vrij buiten hebben gespeeld
- Eet 2-3x per dag
- Sla af en toe je ontbijt over en beweeg dan nuchter

Verdeling:

- Leg de nadruk op gezonde vetten:
 - Biologische, koudgeperste, extra vierge olijfolie
 - Omega-3 vetzuren uit vette vis (haring, makreel, zalm)
- Eet voldoende eiwitten. Dat zit in:
 - Gevogelte en vis
 - Eieren
- Hierdoor minder je automatisch je koolhydraten!

Waarom:

- Eiwitten zijn de bouwstoffen van je lichaam. Heel veel structuren in je lichaam worden hiermee gemaakt. Een tekort kan direct gevolgen hebben
- Gezonde vetten zijn belangrijk voor een goede afloop van ontstekingsprocessen, zoals bijvoorbeeld bij blessures. Maar je hersenen bestaan ook voor een groot deel uit vet. Ook levert vet veel meer energie dan koolhydraten, mits je het *kúnt* verbranden!
- Eten is belastend voor het lichaam. Elke keer moet er gecontroleerd worden of er geen slechte dingen binnen komen. Dat kost veel energie! Bovendien kun je in 2-3 maaltijden al je bouw- en voedingsstoffen binnenkrijgen, en zo voorkom je de glucose pieken en dalen die je krijgt wanneer je 6-8x per dag eet.



TIP 3:

Focus op wat goed gaat. Schrijf elke avond op:

- Wat je het leukst vond van die dag, bijvoorbeeld:
 - Waar heb je om gelachen? Of;
 - Van wie/wat heb je genoten?

- Waar ben je tevreden mee? Bijvoorbeeld:
 - Wat heb je, positief, anders gedaan dan anders vandaag?
 - Welke goede eigenschap van jezelf kwam vandaag goed uit de verf?

Door de dag blij en tevreden af te sluiten, leg je bepaalde banen aan in je brein. Net zoals met fysieke oefeningen doen, kun je zo ook je hersenen trainen. Alles wat je herhaalt, daar word je beter in. Dit is de manier om oude, niet-functionele patronen te overschrijven met nieuwe en effectieve patronen!



TIP 4:

Vertraag 1x per dag 5 minuten je ademhaling.

Je ademhaling is direct verbonden met de mate van spanning in je lijf. Bij stress gaat je ademhalingsfrequentie omhoog. Dat geldt voor zowel acute als chronische stress. Door een versnelde ademhaling, raakt het evenwicht tussen zuurstof en koolzuurgas in je bloed uit balans. Dit staat je lichaam niet toe, waardoor er allerlei interne processen plaatsvinden om dit evenwicht te herstellen. En die processen kapen energie en bouwstoffen elders in je lichaam, waardoor je klachten krijgt.

Hoe doe ik dat?

- Ga rustig zitten of liggen, focus 5 minuten op het ontspannen worden van je lichaam
- Tel hoelang een in- en uitademing duurt, zonder dit te veranderen
- Maak je uitademing 1 tel langer dan je inademing, bijvoorbeeld 2:3, en doe dit 10x
- Vertraag je in- en uitademing een tel, dus bijvoorbeeld naar 3:4, zonder dieper in te ademen. Doe dit ook 10x
- Laat de aandacht van je ademhaling los, en focus weer op het ontspannen zijn van je lichaam

Waarom?

- Je leert je lichaam weer de juiste balans vinden tussen zuurstof en koolzuurgas
- Je stimuleert op deze manier je *parasympathicus*, het deel van je zenuwstelsel wat zorgt voor rust, ontspanning en herstelprocessen



MIJN 4 “BESTE BASICS” VOOR MEER ENERGIE & FOCUS

Door dagelijks te focussen op beweging, voeding, mindset en ontspanning maak je de belangrijkste stappen naar energiek, pijnvrij en gefocust leven:

1.
Beweeg elke 45 minuten twee minuten **intensief**.
2.
Eet 2-3x per dag **onbewerkte** voeding. Focus op gezonde vetten en eiwitten.
3.
Focus dagelijks op iets waar je **blij** van werd en op iets wat **goed** ging.
4.
Vertraag je ademhaling voor meer rust & herstel.



Wil je meer?

Deze basics kunnen je een heel stuk op weg helpen. Er is geen gouden pil of magic touch, je gaat zelf aan de slag. En wanneer je kennis hebt over de verschillende *werkingsmechanismes* in je lichaam, je begrijpt wat jouw symptomen je willen vertellen, wéét je zelf wat je moet doen om het op te lossen.

Wil je samen met mij jouw persoonlijke gebruiksaanwijzing samenstellen? Wil je met behulp van fysiotherapeutische technieken, educatie, voeding & suppletie, ademhalingsoefeningen en beweging jouw lichaam weer als vanouds laten werken?

Maak vandaag jouw DAY-1!

Ik maak graag kennis met je. Ik leg je mijn werkwijze uit en samen bepalen we welk traject het beste bij jou past.

Voor vragen of het maken van een gratis kennismakingsafspraken, kun je contact opnemen via:

info@day-1.nl
+31 6 154 606 99

Of klik **HIER** om contact op te nemen!



DAY-1
TOTAL HEALTH CONCEPT