


Weer fit & vitaal voelen

MET 5 SIMPELE TIPS



VOEDINGSPRAKTIJK LOES



*Als je doet wat je altijd
hebt gedaan*

*Krijg je ook altijd wat je
hebt gehad*



VOEDINGSPRAKTIJK LOES

- Je wilt graag gezonder leven maar je weet niet waar je moet beginnen
- Je bent het zat om je moe te voelen
- Je wil je weer fit en vitaal voelen
- Je wilt de teugels van je gezondheid in eigen handen nemen

Ik kan je helpen! Dit e-book helpt je om met 5 tips je weer lekker in je vel te laten voelen. Als je dit e-book heb gelezen, weet je wat je moet doen om weer lekker energiek te leven.

Je voelt je moe, je heb vaak last van hoofdpijn en je bent futloos. Dit is een uiting van je lichaam dat het iets mist. Het kan zijn vitamines of mineralen maar ook kan er een disbalans zijn in je darmen. Deze 5 stappen kunnen je helpen om je weer fit te voelen.

Dit e-book heb ik geschreven voor jou zodat je handvaten hebt om jouw gezondheid weer onder controle te krijgen. Daarom ook de voorgaande quote: **Als je doet wat je altijd hebt gedaan, krijg je ook altijd wat je hebt gehad.** Als jij anders gaat eten, bewegen en drinken, zal jij het ook anders gaan voelen. Neem de teugels in handen voor het verbeteren van je gezondheid. Begin nu!



Stap 1 Groente en fruit

Groente en fruit is heel belangrijk voor je lichaam. Dit wist je vast wel maar weet je ook waarom?

In groente en fruit zitten allerlei vitaminen en mineralen maar ook vezels die we nodig hebben om optimaal te kunnen functioneren. Dit heb je nodig voor je weerstand, de opbouw en het in stand houden van je lichaam.

Het Voedingscentrum geeft als advies 250 gram groente en 2 stuks fruit maar dit is echt te weinig groente. Probeer 500 gram groente te eten per dag. Dat lijkt heel veel maar is eigenlijk heel makkelijk te bereiken. Je kan bijvoorbeeld in je smoothie een handje spinazie te doen of een emmertje snacktomaatjes al gewassen op je aanrecht te zetten zodat je die makkelijk kan pakken bij lekkere trek.

Probeer eens een goed gevulde salade voor lunch. Doe er iets met eiwitten in (bv gebakken stukjes kipfilet of tonijn), avocado en een beetje olijfolie erdoor en dit zal echt goed vullen.

Probeer zoveel mogelijk biologische groente te eten. Als dit niet lukt, probeer dan diepvriesgroente. Verser dan vers wordt het ingevroren.



Stap 2 Bewegen

Ja, dat is vaak een lastige, zeker als je moe voelt. Veel mensen willen meer bewegen maar kunnen zich er niet toe zetten, misschien jij ook. Of sommigen slaan meteen door om daarna weer snel de handdoek in de ring te gooien. Het wordt al snel te vermoeiend, als je een baan hebt en een gezin om voor te zorgen.

Kleine stapjes is belangrijk. Ga niet meteen 10 kilometer lopen maar probeer eerst een keer naar de winkels te lopen of fietsen in plaats van de auto. Je hoeft geen hele afstanden te lopen maar kleine stapjes doen wonderen.

Een stappenteller is ook handig. De magische 10000 stappen is wel veel in het begin. Probeer 5000 stappen en probeer dat uit te breiden. Je kan bijvoorbeeld met je gezin een stappencompetitie doen. Wie heeft de meeste stappen gemaakt die maand, mag een uitstapje of gerecht bedenken. Of download de app Ommetje. Je kan dan punten verdienen door een ommetje elke dag te maken. Je kan ook groepen aanmaken. Dan loop je tegen je vrienden of collega's

Van bewegen krijg je energie, echt waar! Ga lekker bewegen in de buitenlucht voor wat extra energie.



Vocht is heel belangrijk voor je lichaam. Het werkt als transportmiddel (denk maar aan bloed), het voert afvalstoffen af, het regelt de temperatuur van je lichaam en je huid wordt er soepeler door.

Als je je vermoeid voelt, kan dit een teken zijn dat je te weinig hebt gedronken. Er moet extra veel moeite worden gedaan om hersenen te voorzien van voldoende vocht.

Drink voldoende maar wat is voldoende? Ga uit van 1,5-2 liter water per dag. Dit kan water zijn maar groene thee is ook goed. In zwarte thee en koffie zit cafeïne wat ervoor kan zorgen dat je minder goed slaapt.

Frisdrank is niet zo'n goede keuze, zelfs als het light is. Light is niet zo goed omdat er zoetstoffen in zitten. Deze zoetstoffen zorgen ervoor dat je lichaam een honger houdt naar zoet en dus kan je heel snel last krijgen van een snaaibui.

Zorg ervoor dat je het drinkmoment heb gekoppeld aan iets wat je altijd al doet. Even een voorbeeld: 's morgens voor het tandenpoetsen drink je een glas water en na het tandenpoetsen drink je een glas water. Je hebt dan dus al 2 glazen water gedronken. Lekker begin!



Stap 4 Tijd voor jezelf

Stress is een hot item in deze (corona-)periode. Veel mensen hebben er last van en het is in deze tijden voor sommige mensen echt heel lastig om hun ontspanning te vinden.

Probeer even 10 minuten voor jezelf te vinden waarin je kan mediteren of even rustig kan zitten en ademhalingsoefeningen doen.

Yoga nidra is heel fijn voor de ontspanning. Dit duurt ongeveer een half uur maar je voelt alsof je een paar uur hebt geslapen. Probeer het een keer of het wat voor je is. Via internet en de appstore vind je verschillende aanbieders voor meditatie of yoga nidra.

Misschien vindt je meditatie een ver-van-je-bed show. Als je mediteren niks vindt, probeer dan wat ademhalingsoefeningen te doen. Ga ergens rustig zitten en ga in 4 tellen inademen, hou het 4 tellen vast en ga in 8 tellen uitademen. Doe dit 10 keer en je voelt je al meer ontspannen.



Stap 5

Koud douchen



Koud douchen heeft zoveel voordelen. Je krijgt meer energie omdat je dieper gaat ademen en je hart gaat sneller kloppen. De zuurstofopname wordt verhoogd. Hierdoor is de bloedtoevoer naar je hersenen verhoogt en zorgt ervoor dat je meer alert bent. Je voelt de energie door je lijf gaan.

Bijkomend voordeel is dat je bruine vetweefsel wordt aangesproken om je lichaam weer op te warmen. Dit is het vet wat slecht voor de gezondheid is. Daarbij verhoogt het je weerstand en werkt het tegen stress.

Bouw dit rustig op. Ga eerst onder een warme douche staan en spoel je af voor 10 seconden met koud water. Bouw dit elke dag op met 10 seconden. Al vanaf 30 seconden zijn de voordelen aantoonbaar.

In het begin is het echt wennen maar je raakt er snel aan gewend en het voelt echt heel lekker.



Dit zijn nog maar 5 tips die ik geef, zodat jij je lekkerder gaat voelen. Wil je meer informatie over dit onderwerp? Of wil je weten of je goed bezig bent met je gezondheid?

Ik wil je graag helpen om gezonder te leven. Dit doe ik door naar je voedingspatroon te kijken. Je lichaam werkt als een auto. Als je diesel in een benzine-auto doet, loopt de auto vast.

Zo werkt het ook met je lichaam. Als jij je lichaam niet goed voedt, loopt je lichaam op een gegeven moment vast. Dit uit zich in allerlei klachten. Je kan dan denken aan diverse symptomen zoals bijvoorbeeld vermoeidheid, hoofdpijn/migraine, hormoon- & darmklachten maar uiteindelijk welvaartsziekten zoals diabetes 2 of artrose.

Je kan de symptomen behandelen maar is het niet beter om de oorzaak aan te pakken?

Ik kan bij je een EMB-test doen. Dit is een manier om erachter te komen of je lichaam werkt zoals het moet werken. Stop jij benzine of diesel in je lichaam? De EMB test is een manier om erachter te komen of jij je lichaam voedt zoals het gevoed wilt worden.



EMB-test

Een EMB-test werkt als volgt:

Ik neem een druppeltje bloed bij je af. Dit doe ik door een vingerprikje maar als je niet tegen bloed kan of prikken, doe ik via wat wangslim. Ik stuur dit op naar het lab en binnen enkele dagen zal ik een verslag krijgen met meer dan 240 markers waarop je bloed is getest.

Je kan dan denken aan je vitaminen en mineralenbalans, maar ook je hormoonbalans. Ook wordt er naar je darmen gekeken. Werken die wel optimaal en worden alle voedingsstoffen wel volledig opgenomen? Een EMB-test geeft antwoord op al deze vragen.

Je kan ook zelf de test doen. Jij krijgt het pakketje thuis. Via Zoom begeleid ik je bij het bloedprikken. Jij stuurt dan het pakketje naar het lab. Ik zal alle uitslagen krijgen en ik zal alles uitwerken en eventueel via Zoom of Whats-app videobellen bespreken.



Maar dit kan ik toch ook allemaal bij de huisarts mijn bloed laten testen?

Nee, sommige huisartsen willen niet eens prikken als je nieuwsgierig bent naar je gezondheid. Als je alles test wat uit een EMB-test komt, kost dit vele honderden euro's en niet elke huisarts wil dit doen.

Een huisarts krijgt tijdens zijn/haar opleiding maar enkele uren les over preventie door middel van voeding en zal hier dus ook niet als eerste mogelijkheid aan denken. De meeste huisartsen zullen eerder een pilletje voorschrijven om wat te doen aan je klachten maar zullen niks doen aan wat de oorzaak is van je klachten.

Met de EMB-test en bijbehorend voedingsplan kan je preventief werken, dus nog voordat er allerlei chronische ziekten zich uiten.



Er kunnen uit zo'n test allerlei disbalansen naar voren komen. Je weet nu niet dat je dat hebt maar je hebt wel van die 'vage' klachten. Je kan dan denken aan bijvoorbeeld vermoeidheid, acne, hoofdpijn/migraine maar ook allergieën. Je hebt een opgeblazen gevoel of je hebt vaak trek in zoetheid na de maaltijd. Dit zijn allerlei symptomen waarvan jij denkt dat het erbij hoort. Het is normaal, denk je. Eigenlijk zijn dit symptomen van onderliggende klachten. Uit een EMB-test komt naar voren waardoor je klachten ontstaan en wat je eraan kan doen.

Wist je dat meer dat **80%** van de huidige westerse welvaartsziekten te voorkomen is door een gezond voedingspatroon? Vaak beginnen de klachten klein, bijvoorbeeld trek in zoet na de maaltijd. Dit kan uitgroeien tot ernstige ziekten zoals Alzheimer, diabetes, reumatische ziektes zoals artrose en nog vele andere ziekten.



Ben je na het lezen nieuwsgierig of jij je lichaam goed voedt of denk je dat er nog wel verbeteringen nodig zijn?

Wil je graag preventief aan je lichaam werken zodat de kans op chronische ziekten stukken minder zullen worden?

Wil jij graag in plaats van de symptomen, de oorzaak van je klachten aanpakken?

Wil jij je weer fit en vitaal voelen maar zonder medicijnen of ingewikkelde menuplanningen?

Kortom, wil jij weer de controle over je gezondheid krijgen?

Lees dan snel verder voor een mooie aanbieding!



Ben je nieuwsgierig naar de staat van je gezondheid, doe dan een EMB-test bij mij. Je kan deze nu met 15% korting krijgen! Normaal is de prijs 200 euro maar nu voor jou 170 euro! Voor deze prijs krijg je:

- Het kennismakingsgesprek

Dit is een kennismaking en geheel vrijblijvend. We kijken globaal naar je klachten. Ik kan wat meer uitleggen over hoe ik werk. Als je hebt besloten om je door mij te laten helpen, zal ik de intakeformulieren en een voedingsdagboek aan je geven. Dit in combinatie met de EMB-test, geven mij een goed beeld over hoe je lichaam werkt en een idee van waar je klachten vandaan komen.

- De EMB-test

Bij dit consult doen we de EMB-test. Ik neem een druppeltje bloed of wat speeksel af. Dit stuur ik op naar het lab. Binnen enkele weken krijg ik de uitslag en maak ik een voedingsplan, specifiek voor jou geschreven.

- Het persoonlijke plan

Enkele weken na de EMB-test heb ik alle uitslagen en formulieren verwerkt tot een persoonlijk plan. Alle uitslagen gaan we tijdens een consult bespreken.



Heb je ergens tekorten of zijn je hormonen in disbalans? Welke voeding kan je beter laten staan en worden alle voedingsstoffen wel opgenomen? Dit en nog veel meer gaan wij bespreken.

Ik doe aanbevelingen en tips over hoe jij je weer lekker kan voelen of hoe je preventief aan je gezondheid kan werken. Dit plan is persoonlijk voor jou geschreven. Wat voor jou werkt, hoeft niet voor de buurvrouw te werken.

- De nabespreking

Dit gesprek doen we na enkele maanden. Ik wil weten hoe het met je gaat. Merk je verbeteringen of zijn er nog wat aanpassingen nodig? Loop je nog ergens tegenaan?

Je kan mij natuurlijk altijd bellen, appen of mailen voor vragen.

Alles voor 170 euro!



Je ziet het. Dit is een compleet plan zodat jij weer de teugels over je gezondheid weer terug krijgt. Jij krijgt door dit plan inzicht welke voeding voor je werkt of wat je beter kan laten staan.

Misschien denk je nu van dat dit hele ingewikkelde maaltijden gaan worden vol met superfoods. Nee hoor, ik zorg ervoor dat de aanbevelingen die ik doe makkelijk en gezinsvriendelijk zijn. Ik hou rekening met wat je niet lekker vindt en wat je juist heel lekker vindt. Je mag echt wel af en toe een patatje, wijntje of chocola, geen zorgen.

Na ons traject heb je genoeg handvaten om zelf de beste keuzes voor je gezondheid te maken. Je kan er ook voor kiezen om elk jaar een EMB-test te doen. Dit werkt dan als een APK voor je lijf. Als er wat verbeterd kan worden, pakken we dat meteen aan. Je lichaam blijft in ontwikkeling en zal met de jaren andere behoeftes krijgen. Het lichaam van een vrouw van 40 jaar heeft andere behoeftes dan van een vrouw van 25.



Wie ben ik?



Ik ben Loes van der Meer en ik ben van Voedingspraktijk Loes.

Ik heb altijd veel belangstelling gehad voor het menselijk lichaam en voeding. Ik ben eerst begonnen met de opleiding voor voedingsdeskundige. Bij deze opleiding leer je veel over het menselijk lichaam, ziektes en diëten. Het was heel interessant maar ik wilde nog meer leren over de invloed van voeding op het lichaam.

Hierna ben ik de opleiding orthomoleculaire voeding gaan doen (ortho=juist, molecuair=cel). Hierdoor heb ik veel inzicht gekregen over hoe je het lichaam zo kan voeden zodat het optimaal kan functioneren. Na deze opleiding ben ik verder gaan studeren en heb ik inmiddels diverse bij- en nascholingscursussen gevolgd.

Ik hou mijn kennis up-to-date. Dit is ook echt nodig want er komen elke dag nieuwe inzichten voorbij over hoe je je gezondheid terug kan krijgen en behouden!

Zoek je iemand die no-nonsense, recht door zee, praktisch, meedenkend en empathisch is? Kijk niet verder.

Ik ben er voor jou!



Als bedankje voor dat je dit e-book heb gedownload, heb ik hier een lekker recept voor je.

Het is een recept voor een lekkere ontbijttaart. Dat klinkt goed, ontbijt met taart! Het is even wat werk maar deze is echt lekker om de ochtend mee te beginnen.

Wat heb je nodig:

225 gram havervlokken (ik gebruik glutenvrije havermout)

100 gram noten die je lekker vindt (hazelnoten, amandelen etc)

6 el honing of agavestroop

100 gram kokosolie

250 magere kwark

250 gram fruit (bosbessen, aardbeien of ander rood fruit)

-Verwarm de oven voor op 180 graden.

- Hak de noten fijn.

- Maal 150 gram havervlokken tot meel.

- Vermeng dit in een kom met het resterende havermout, de noten, de honing of agavestroop en de kokosolie. Dit kneed je tot een deegbal.



-
- Bedek een springvorm met bakpapier en druk het deeg erover uit. De randjes moeten iets omhoog staan. Je kan het deeg ook zo op de bakplaat doen. Dan lijkt het meer een pizza. Klinkt ook goed, ontbijten met pizza.
 - Bak de taartbodem in 20-25 minuten bruin.
 - Als de bodem klaar is, even laten afkoelen en zodra het is afgekoeld kan je de kwark erop doen en lekker het fruit erop doen.

Nu kan je lekker van je taart genieten.

Je kan eventueel de bodem een dag eerder maken en dan goed luchtdicht verpakken. Maar vers blijft lekkerder.



Je krijgt in deze e-book 5 tips voor een fit en vitaal leven maar ik kan je nog verder helpen met praktische en soms verrassende tips.

Wil je meer informatie? Aarzel niet langer en neem contact met mij op. Je kan mij bellen, mailen of appen. Maak een afspraak voor een kennismakingsgesprek. Dit is geheel vrijblijvend en gratis. Ik kan je dan uitleggen wat ik voor jou kan betekenen. Dit kan ook helemaal corona-proof via Zoom, Whats-app videobellen of Microsoft Teams.

Hopelijk tot snel!

Loes

Voedingspraktijk Loes
Vrouwenrecht 42
2642 BD Pijnacker
Tel: 06 83700318
info@voedingspraktijkloes.nl
www.voedingspraktijkloes.nl

