



In 3 stappen

Energie in je lijf
&
Rust in je kop

In 3 stappen naar mentale gezondheid

Wordt weer de energieke vrouw die de power heeft om voor zichzelf te zorgen!

Je hebt misschien nog wel regelmatig paracetamol nodig voor een pijntje, een glas alcohol om de slaap te vatten of junkfood/ troost-voeding om je onrust weg te eten. Dat zijn manieren om jezelf even op het verkeerde been te zetten zodat je korte tijd geen pijn voelt, even geen onrust ervaart of “gemakkelijk” rust kunt vinden om in slaap te vallen.

Korte termijn fijn is lange termijn pijn!

Veel mooie, krachtige vrouwen zijn even de draad kwijt geweest maar ondertussen al zoveel gegroeid dat ze het psychisch prima kunnen redden zonder dat ene pilletje, die borrel of die bak chips bij je netflix. Jij ook! Je hebt geen chocolade nodig om rustig te worden, je mag veel meer gaan geloven in je lijf. Maar dan mag je dat lijf vanaf nu wel gaan geven wat het nodig heeft!

Antidepressiva

Het kan ook zijn dat jij de dag doorkomt op antidepressiva. Misschien wel helemaal niet omdat je dit echt denkt nodig te hebben maar meer omdat je niet weet of je nog wel kunt stoppen. Heb jij je wel eens afgevraagd waarom je ooit bent begonnen en of je nog steeds tegen deze dingen aanloopt.

Op het slikken van antidepressiva rust een taboe, daar praten we onderling liever niet over want op psychische problemen zit vaak een oordeel, of dat denkt men. Terwijl, als we je situatie eens even van een afstandje bekijken dan was je op het moment dat je begon met de antidepressiva echt even depressief, wanhopig, burn-out, in rouw of je wist het allemaal niet meer. De arts die je trof gaf je iets om je op dat moment beter te voelen. En dat werkte! Niets om je voor te schamen.

**Jij wilde toen gewoon weer gaan functioneren maar nu vraag je je af,
of je eigenlijk nog wel zonder kunt?**

Je bent bang dat je het niet redt zonder de medicatie maar je bent ondertussen verder. Je bent gegroeid als mens en bent waarschijnlijk veel beter in staat om voor jezelf te zorgen. Alleen hoe? Hoe zorg je dat je lichaam optimaal gaat werken, zodat je met energie je bed uit kunt komen en dit vast kunt houden. Dat je in de middag ook nog in staat bent iets te ondernemen en voor jezelf en je gezin een gezonde maaltijd op tafel kunt zetten?

Volg de stappen van dit e-book en je zult er versteld van staan hoeveel energie je gaat voelen, hoe rustig je hoofd kan worden en hoeveel fijner jij daardoor in je vel komt te zitten! Dit zijn de eerste stappen die je helpen bij gezonde afbouw van antidepressiva!

1. Stop met grazen

Controleer je bloedsuikerspiegel! Dat is een van de meest belangrijke stappen om te zetten als je energie wilt maar tegelijkertijd ook rust in je hoofd wilt. Een schommelende bloedsuikerspiegel is één van de meest verzoekende factoren die zoveel schade aan kan richten, je onrustig maakt, je energie opslurpt en zorgt dat je de hele dag snakt naar zoetheid of andere dingen om je onrust te dempen.

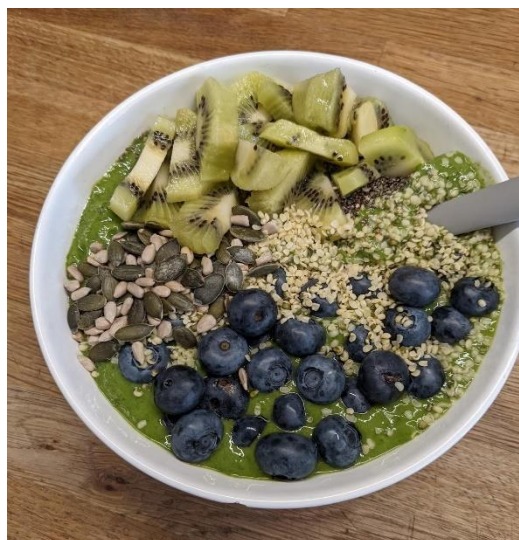
Onze maatschappij geeft ons de mogelijkheid de hele dag te eten; grazen noem ik dat. Net als een koe die de hele dag gras eet hebben wij de hele dag een koelkast in de buurt die ons de lekkerste dingen kan bieden. De hele dag eten maakt dat ons lichaam de hele dag aan het werk is, nooit eens even lekker uit kan rusten en herstellen en dus overbelast/ vermoeid raakt.

Je spijsvertering krijgt het zwaar te verduren en je bloedsuikerspiegel schommelt de hele dag door alles wat erin gaat. Even een dropje tussendoor, een koekje, een appel, een broodje, een cracker en we gaan soms maar door. Als je eenmaal begint dan is het ook moeilijk dit te doorbreken en dat is logisch want je bloedsuiker daalt na een koekje, broodje of ander bewerkt eten zodat je een dip krijgt en weer trek hebt. Dat gevoel wil je kwijt, die trillende handen, de onrust en geïrriteerdheid zijn vervelend dus pak je nog maar een broodje of iets anders snel tussendoor zodat je van dat nare gevoel af bent.

Je komt in een vicieuze cirkel terecht waardoor je bloedsuikerspiegel de hele dag blijft schommelen. Heb je veel hoofdpijn? Dit is vaak een grote boosdoener! Maar het maakt je ook doodmoe, geïrriteerd, zorgt voor moeilijk in slaap vallen/ slechte kwaliteit slaap, veel plassen in de nacht, niet kunnen afvallen maar in jouw geval belangrijker; je krijgt veel onrust naar meer. Onrust die niet te stillen lijkt. Het brengt je stresssysteem zo uit balans dat je voor je gevoel de hele dag achter de feiten aan loopt en je niet meer helder bent.

De oplossing?! Eet niet meer dan 3x per dag!

Ga goed ontbijten, lunchen en avondeten en je hebt geen last meer van deze schommelingen. Zorg dat je investeert in goede maaltijden en neem geen tussendoortjes meer. Juist de dingen tussendoor zorgen voor schommelingen, onrust en vermoeidheid dus laat die links liggen en richt je op je hoofdmaaltijden.



2. Eet voedend

Ja, wij vrouwen zijn alleen maar bezig met wat mag ik wel eten, wat mag ik niet eten en niet meer of we nog wel goed eten. We zijn gebrand op afvallen of vergeten te eten in de stress en drukte. Ik zie vrouwen die leven op crackers. Logisch want veel mensen hebben geen tijd meer, kiezen voor gemak en denken hiermee in ieder geval iets binnen te krijgen.

Dit maakt dat je tekort eet, tekort voedingsstoffen binnen krijgt en daardoor in de loop van de dag (en soms in de ochtend al...) minder energie hebt en je brein zijn ding niet meer lijkt te willen doen. Je krijgt trek in van alles en gaat daardoor in de middag/ avond juist de verkeerde dingen eten, neigt naar middelen die je onrust kunnen stillen, raakt uit balans, krijgt stemmingswisselingen en stress.

Tekort goed eten veroorzaakt allerlei kwaaltjes maar is ook voor je brein niet fijn!

Stress voor je lichaam

Naast dat het stress is voor je lichaam om tekort voedingsstoffen binnen te krijgen en alle processen net wat minder goed gaan draaien (zoals je hormonen, neurotransmitters die je stemming bepalen en je hersenen) is het ook heel slecht voor je darm. Je darm wil voeding zodat het goed kan werken, die wil vezels zodat de goede bacteriën gevoed worden en daardoor hun werk goed kunnen doen. Een gezonde darm maakt een goed werkend immuunsysteem, een goed werkende hormoonhuishouding én het zorgt voor een stabiele stemming. Want wat er in je darm gebeurt is van belang voor de hersenen en andersom. Veel stress geeft problemen in de darm maar geïrriteerde darmen geven op hun beurt weer door aan jouw hersenen dat er stress is.

Wat kun je eten

Denk aan voeding van de natuur. Daar is je lichaam altijd blij mee!

Voorruit en groente. Deze twee leveren je vezels, vitaminen, mineralen en antioxidanten waar je lichaam heel blij van wordt. Dat wil je want daar wordt een lichaam gezonder van, een darm blij van en je hersenen gaan daar veel beter van werken.

Naast groenten en fruit zijn eiwitten uit noten (liefst walnoten)/pitten/zaden, knollen, paddenstoelen, quinoa, bonen (zwarte-, tuin- of kidneybonen), linzen, erwten, kikkererwten, haverhout en boekweit helemaal top. (Ik benoem bewust de plantaardige varianten want vlees en vis zijn niet voor iedere dag aan te raden). En om je vetten binnen te krijgen zijn avocado's fantastisch, avocado olie, wat goede extra vergine olijfolie, noten/pitten/zaden en visjes als zalm, makreel en haring voor af en toe.

Zorg dat je iedere maaltijd een goed bord eten tot je neemt en na afloop ook het gevoel hebt verzadigd te zijn. Een broodje? Levert je niet wat je zou willen (en is meestal een keuze uit gemak), is snelle energie maar geeft je na een uur een flinke dip, is een belasting voor je darm en bevat niet de vitaminen en mineralen die je zou willen binnen krijgen.

Een bak met overnight/ geweekte haverhout en 2 a 3 stukken fruit erdoor zorgen ervoor dat je een ontzettend goede start van de dag hebt met veel vezels, vitaminen en mineralen. Dit ontbijt voedt je echt, geeft je energie en maakt je lichaam ontzettend blij. Daar kun je op leven en zorgt er ook voor dat alle systemen in je lijf lekker kunnen gaan werken of voldoende voeding krijgen om hun ding te doen als het nodig is (spijsvertering, hormonen, neurotransmitters en je immuunsysteem)

Dus 3x per dag een goed voedende maaltijd geeft het lichaam rust, zorgt voor fijne constante energie en heb je nodig om optimaal te kunnen functioneren.

3. Investeer in je slaap

In de nacht gebeuren er magische dingen in je lichaam. Er vinden opruimwerkzaamheden plaats, er wordt schoongemaakt, er wordt afval afgevoerd en er vindt herstel plaats. Mits jij goed slaapt!

Slapen kan voelen als tijdsverspilling maar het tegenovergestelde is waar! Als jij goed slaapt kun je overdag veel meer uit de dag halen; je kunt productiever zijn, je voelt je beter, hebt meer energie en daarnaast meer motivatie om je gezonde leefstijl vast te houden.

Een nacht slecht slapen zorgt de volgende dag al voor een korte staat van insulineresistentie. Dat is een toestand in je lichaam waarbij de bloedsuikerspiegel kan gaan schommelen, energie uit je voeding de cel niet in kan en jij dus de hele dag doodmoe blijft. Af en toe zo'n nacht kun je hebben maar als je heel vaak slecht slaapt dan is dat een grote aanslag op je gezondheid!

Goed slapen begint overdag. Hoe jij je dag indeelt, welke activiteiten je onderneemt en wat je eet is van invloed op je slaap.

*Rustmomenten overdag zorgen ervoor dat je slaapkwaliteit verbetert. Dus niet de hele dag doorgaan maar ook momentjes even niksen, weg van je laptop/ scherm, een korte wandeling om even te ontspannen of echt pauze houden zonder andere prikkels zorgt voor meer rust gedurende de dag en een betere/diepe slaap.

*Bewegen is ook een hele belangrijke die je slaapkwaliteit kan bevorderen. Hoeft geen halve marathon te zijn, een wandeling is al genoeg. Een rondje fietsen, een gezellige lesje bij de sportschool zijn allemaal fijn om je slaap te bevorderen. Doe je dit ook nog in de ochtend en buiten (zonder zonnebril) dan pak je daarmee het ochtendlicht wat je heel goed stofjes bevordert. Deze stofjes zorgen in de avond voor melatonine en dat is hét stofje die zorgt voor een fijne slaap!

*Hoe en wat je eet is van absoluut van invloed op je slaap. Ben jij rommelig met eten, onrustig, veel aan het snaaien en onrustig/ zoekende naar zoetigheid dan is je nacht vaak een afspiegeling. Je kunt wakker worden, onrustig zijn, niet in kunnen slapen en vaak moeten plassen als je voedingstoestand niet goed is of je teveel bloedsuikerschommelingen hebt. Dit zorgt ervoor dat je lichaam in de nacht niet toekomt aan zijn werk en je dus niet goed herstelt, uitrust en allerlei systemen zoals je hormonen, immuunsysteem en je endorfinesysteem uit de war raken.

***Drink je alcohol of slik je medicijnen dan heb je wellicht het idee makkelijker in slaap te vallen. Het nadeel is alleen dat deze middelen veel invloed hebben op de kwaliteit van je slaap. Je wordt gebroken wakker en bent nooit echt lekker uitgerust.*

→ Zorg voor actieve dagen, afgewisseld met rustmomenten en eet zoals ik hierboven heb beschreven om goede nachten te maken. Zorg voor een goede afbouw van je werk en doe in de avond vooral ontspannende activiteiten zonder scherm zodat je al lekker rustig aan de nacht begint en zo een hele fijne goede slaap hebt.

Hoe gaat het eigenlijk met jou?

Je bent niet voor niets bij dit e-book terecht gekomen! Je wilt tips om het anders te doen, voor meer energie en een fijne gezonde leefstijl!

In mijn programma ga ik hiermee aan de slag en zorg ik ervoor dat vrouwen zichzelf weer vinden, de energieke versie worden die ze willen zijn en geen rotzooi nodig hebben om de dag door te komen.

- Je bent vermoeid, moet alle ballen hoog houden en komt niet meer toe aan jezelf. Misschien voel jij je overspannen of burn-out en is een normaal functioneren teveel voor je geworden.
- Je ervaart veel onrust en overziet niet meer hoe je goed voor jezelf kunt zorgen
- Je grijpt te vaak naar een paracetamol, glas alcohol of troostvoeding om jezelf rustig te krijgen
- Je weet wel wat er anders zou kunnen maar hebt geen idee hoe dit toe te passen
- Je bent bang dat je niet meer zonder medicatie kan, hebt al eens proberen af te bouwen maar dit lukte niet of je weet niet hoe je verantwoord zou moeten afbouwen

Wil jij:

⇒Weer energiek, rustig en bewust door het leven gaan?

⇒Op een makkelijke manier, stap voor stap, je leefstijl veranderen en dit ook vast houden?

⇒Een lichaam waar je weer op kunt vertrouwen zodat medicatie, wijntjes of pijnstillers niet nodig zijn?

⇒Af van middelen, overtuigingen en het idee dat je het niet zelf kunt?

⇒Wil jij dat je lijf weer vóór je werkt in plaats van tegen je?

Dan is het tijd om echt om voor jezelf kiezen. Want jij hebt veel meer in je dan je denkt, je bent het alleen even kwijt, en dat is helemaal niet raar gek hoor in deze drukke, gekke wereld. Maar het is de beste investering die je in jezelf kunt doen om nu aan je gezondheid te gaan werken, je leefstijl te veranderen en jezelf op één te zetten

Je wilt een gezonder leven maar weet niet hoe dat moet. Je wilt meer rust in je lijf en hoofd maar weet niet waar te beginnen! Je wilt overzicht en structuur in je dagelijks leven zodat je gezond eten heel makkelijk kunt integreren maar na 2 weken ben je al weer kwijt hoe je dit moet doen. Je wilt leren hoe je meer rust in je leven krijgt en dit vast kunt houden!

Met dit programma krijg je inzicht in jezelf, in je gedrag en met alle informatie die ik je geef kun je veel makkelijker een vertaalslag maken naar het ombuigen van dit gedrag. Ik ga je leren hoe je gezonde voeding makkelijk in je leven integreert en hoe je een gezonde leefstijl eigen kunt maken.

Alles draait om inzicht; snappen waarom je doet wat je doet. Om routine; blijven herhalen om iets eigen te maken. Dat broodje pindakaas zit er niet voor niets ingebakken! Om kennis; als jij snapt waarom je iets mag veranderen en wat voor gigantische gezondheidswinst dat oplevert, dan ga je het echt wel doen!

Ik geef je die kennis, die inzichten en die routine. Want wij gaan 5 maanden lang intensief aan de bak zodat jij weer rust in je lijf en je hoofd krijgt. Zodat je weer die leuke energieke meid wordt die je was voordat je op standje overleven stond.

Jij hebt geen pijnstillers, wijntjes of antidepressiva nodig om je leven te leven. Je hebt goede voeding nodig, een gezonde leefstijl met voldoende beweging, slaap en ontspanning en dat heb je na deze 5 maanden!

[Lees hier meer over het programma](#)

Even voorstellen...

Ik ben Nancy. 38 jaar, moeder van 2 heerlijke kinderen en samen met de leukste man van de wereld. Ik werk als Orthomoleculair en BrainQ therapeut en gebruik dit samen met mijn jarenlange ervaring als verpleegkundige nu in mijn praktijk.

Het werken in de zorg lukt mij niet meer. Echt balen want het vak vond ik fantastisch maar de omstandigheden zijn vreselijk; ik kon het namelijk niet meer aanzien dat de mensen ongezonde dingen voorgeschoteld kregen, de hele dag binnen zitten of alleen naar buiten gingen om te roken en vervolgens wel allerlei medicatie kregen om zich beter te voelen. Hoe meer ik ging leren en ervaren over de kracht van een gezonde leefstijl, hoe meer ik voelde dat het helemaal niet klopte.

Ik ben zelf ook de draad een soort van kwijt geweest, had een baan die niet paste, zorgde echt niet goed voor mezelf, ging vaak over mijn grenzen en had soms wijntjes nodig om te kunnen slapen. Stress was een groot ding in mijn leven en ik overzag de gevolgen daar niet van.

Het aanpassen van mijn leven, mijn leefstijl, mijn voeding en de kijk op mezelf zijn van groot belang geweest. Hoewel het ondernemen echt niet altijd makkelijk is, is het de beste stap geweest die ik heb kunnen zetten. Ik help mensen nu op een natuurlijke manier van hun burn-out, depressie, somberheid en antidepressiva af en zet vrouwen die de draad op gebied van voeding en gezondheid ook even kwijt zijn weer op het juiste pad. Mooier is er niet ♥



Reviews

Ik ben bij bewust goed leven gekomen na een behandeltraject voor een Depressie. Super intensief traject, uiteindelijk uitbehandeld maar zeker nog niet daar waar ik wilde zijn! Kampte nog het meest met somberheid en energie gebrek. Na een bloedtest geen schokkende dingen maar wel disbalans. Al snel sloeg de combinatie van supplementen met voedingsadviezen aan! Nu een half jaar verder lijk ik wel een reset gehad te hebben, energie is top, somberheid verdwenen en ik heb nog NOOIT zo goed geslapen. Zo blij dat ik deze stap gezet heb. Nogmaals BEDANKT!

Op advies van mijn dochter op zoek gegaan naar een orthomoleculaire therapeut en ben zo bij Nancy terechtgekomen. Ik wilde meer energie, mentaal wat sterker voelen en tegelijkertijd meer kunnen ontspannen. Ze had me verteld dat ik op korte termijn veranderingen zou kunnen bemerken maar dat het zo snel zou gaan

Nancy weet waar ze het over heeft en kan dit ook helder overbrengen. Ze vraagt goed door en vormt zo een breed beeld van de klachten. Door samen te kijken wat bij mij past vond ik het niet onwijs lastig om te switchten van leefstijl. Het is even wennen, maar als je eenmaal weet wat je kan eten (wat veel is en ook nog veel lekkerder) en waar je dit in de winkel kan vinden wordt het weer een automatisme. Ik wil nu niet eens anders meer en de behoefte naar slecht en bewerkt voedsel is er niet eens meer. Ik merkte al snel verschil, minder hoofdpijn, beter slapen, rustiger, meer energie. Zeker een aanrader!!!

Nancy is een fijne maar vooral kundige Orthomoleculair therapeut. Ze denkt met je mee, gaat niet te snel en motiveert je. Ze heeft zeer veel kennis van haar vak en gaat goed de diepte in om te kijken waar de bron van het probleem ligt. Samen met haar ben ik zoveel verder gekomen waardoor ik nu beter in mijn vel zit!

Waar antidepressiva letterlijk mijn leven heeft gered, heeft het ook stilletjes mijn leven stil gelegd. Dat moest anders. Na een gevecht van jaren, mislukte pogingen, is het me eindelijk gelukt om helemaal vrij te zijn van medicatie. Ik voel me beter dan ik me ooit gevoeld heb en dat komt mede door Nancy. Begrip,

[Meer reviews en informatie over de behandeling](#)