



10 tips voor meer energie

voor een (nog) betere versie van jezelf



alles wat energie
krijgt groeit

10 tips voor meer energie

- 1. Eet echt voedsel.** Eet gevarieerd. Eet vooral groenten en fruit, bij voorkeur van het seizoen en lokaal gekweekt op een gezonde bodem. Vermijd zoveel mogelijk eten dat in een fabriek is gemaakt en in de media wordt aangeprezen.
- 2. Drink voldoende water.** Water zorgt ervoor dat ons lichaam goed werkt; dat de voedingsstoffen goed door ons lichaam verspreid worden en dat afvalstoffen snel kunnen worden afgevoerd. Het waterpeil in ons lichaam moet dus altijd op niveau blijven. Een volwassen mens heeft ongeveer 1,5 tot 2 liter water per dag nodig. Je zult je daardoor beter en energiever voelen, je lichaam is schoner en je krijgt een stralende huid. De beste manier om voldoende water te drinken is het inbouwen in je dagelijkse ritme. Drink bijvoorbeeld direct na het opstaan een glas water, vul een flesje (bijv. een Dopper) of karaf en zet die voor je neus op tafel, je bureau of neem dit mee voor onderweg. Of installeer een handige "drinking water" app, die je eraan herinnert om te drinken. Je weet dan precies hoeveel je op een dag drinkt.
- 3. Beweeg regelmatig.** Zitten is het nieuwe roken. Een derde van de mensen zit 7 tot 16 uur per dag. Het is belangrijk voor je gezondheid om dagelijks meerdere beweegmomenten te hebben en niet te lang achter elkaar te zitten. Als je regelmatig beweegt zul je je energiever voelen, zit je beter in je vel en presteer je beter. Dat we de trap moeten nemen in plaats van de lift, dat weten we intussen wel, maar beweeg in ieder geval gedurende de dag 3 min. per uur actief door te lopen of oefeningen te doen. Ga in je lunchpauze een wandeling maken. Zet bijv. een trampoline of hometrainer onder je bureau en/of zorg dat vergaderingen minder statisch worden: je kan zaken ook lopend bespreken of staand." Installeer een stappenteller op je telefoon of schaf een activitymeter aan.

10 tips voor meer energie

- 4. Met aandacht doen.** We zijn gewend om maar door te rennen en alles tegelijk te willen doen. Daardoor zie je minder, doe je minder en kost alles je meer energie. Als je af en toe even de tijd neemt om stil te staan dan zul je je daarna weer energiever voelen. Doe een kleine meditatie of ademhalingsoefening. Drink met aandacht een kopje koffie of thee, eet eens langzaam en met gebruik van al je zintuigen je lunch of voer met je volle aandacht een gesprek. Maar ook één taak met volledige aandacht uitvoeren levert meer energie op dan gedachteloos meerder dingen tegelijk willen doen.
- 5. Zorg voor voldoende nachtrust.** Over het algemeen heb je 7 tot 8 uur slaap nodig. Slecht slapen of onvoldoende nachtrust is ongezond. Kom je moeilijk in slaap: maak een wandelingetje voor je gaat slapen, kijk 1 uur van te voren niet meer naar tv, op je computer of telefoon. Een warme douche of meditatie-oefening voor het slapen gaan kan ook helpen bij een betere nachtrust.
- 6. Iets doen voor een ander.** Iets belangeloos doen voor een ander geeft een goed gevoel en energie. Kijk eens om je heen waar jij een handje kunt helpen: een alleenstaande buur, een vriendin die het moeilijk heeft of geef je op voor vrijwilligerswerk.
- 7. Kijk wat je energie kost en wat je energie oplevert.** Maak voor jezelf eens twee lijstjes: van zaken of mensen die je energie kosten en die je energie opleveren. Kijk daarna eens welke dingen je zou kunnen schrappen uit het lijstje die je energie kosten. In sommige gevallen ontkom je er niet aan, bijv. in het geval van een ziek familielid, maar ga dan ook eens na welke dingen je wel energie opleveren en die je misschien vaker zou kunnen inpassen in je dagelijks leven. Hoe kun je ervoor zorgen dat het energiegeliefte lijstje langer wordt dan het energieneem lijstje.

10 tips voor meer energie

8. **Oordeel en klaag minder.** Als je minder tijd besteedt aan klagen en oordelen, gaat je energieniveau omhoog. Oordelen en klagen verandert niets aan de situatie en het kost je energie. Bedenk liever welke stappen je kunt zetten om iets op een positieve manier te veranderen en doe er iets mee. Wees daarin een voorbeeld naar anderen. Dat geeft positieve energie.
9. **Maak een wensenlijstje.** Wat zou jij nog willen doen? Waarom niet nu? Waar ben je bang voor? Waar wacht je op? Nu is de tijd om te investeren in jezelf en de energie te krijgen die je nodig hebt voor de rest van je leven. Als je dit lijstje maakt, maar je het moeilijk vindt om dit samen te stellen, kijk dan eens welke mensen jou inspireren. Wat doen zij dat jij graag zou willen doen? Deel je lijstje met anderen, want mensen vinden het leuk om anderen te helpen om wensen te vervullen.
10. **Wees dankbaar.** Waar ben jij dankbaar voor? Kleine dingen, grote dingen. Door dagelijks voor je gaat slapen bijv. 3 dingen op te schrijven waarvoor je die dag dankbaar bent, kun je de dag positief afsluiten. Waardeer de dingen die goed gaan, maar ook de negatieve dingen. Probeer uit die negatieve zaken ook de positieve dingen te halen. Wat heb je daarvan geleerd, wat heeft het je gebracht? Niets is vanzelfsprekend, wees dankbaar, dat geeft positieve energie.



Not everyone or everything deserves your energy



*“Jouw helpen om een (nog) betere versie
van jezelf te worden.
Daar krijg ik energie van!”*

Anchelle Doets
leefstijl, voeding en beweeg coach – Vitaal 3.0

Nog meer energie op doen?

Meld je aan voor mijn vitaaltraining of één van mijn andere programma's

www.vitaal3punt0.nl