

“Life is what you make of it”

Balance is the key

INLEIDING

Lieve zusters,

Assalaamo aleikum.

Voor u ziet u de allereerste nieuwsbrief van de shoba Seht-e-Jismani. Hierin geven wij u informatie, tips en interessante feiten over alles wat met gezondheid te maken heeft. Deze nieuwsbrieven zijn bedoeld om u bewust te maken van uw gezondheid. Wij leven immers onze hele leven in hetzelfde lichaam, daarom is het belangrijk dat wij onze lichaam gezond houden en zo onze leven op de beste manier kunnen benutten.

In deze nieuwsbrief focussen wij ons op de basis van een gezonde levensstijl. Wat zijn de belangrijkste aspecten? Waar moet je op letten? Wat mag je vooral niet doen? Wij hopen dat u deze nieuwsbrief interessant zult vinden en wij hopen dat wij met uw goedkeuring meer van zulke nieuwsbrieven kunnen schrijven.

Wassalaam,

Team Seht-e-Jismani

HOW TO START A HEALTHY LIFESTYLE

In de Chinese filosofie wordt er gesproken over Yin en Yang. Dit is het dualisme van het leven. Dag kan niet bestaan zonder nacht, geen vreugde zonder verdriet, geestelijke gezondheid kan niet bestaan zonder lichamelijke gezondheid. Kortom, balans is heel belangrijk. Ook als we kijken naar een gezonde levensstijl wordt er gesproken van balans. Het is belangrijk dat je in je leven een balans vindt tussen de komende 3 aspecten:

Voeding

Wees bewust van wat je eet. Gezonde voeding staat gelijk aan een gelukkige lichaam. Probeer zo veel mogelijk onbewerkt voedsel te eten, aangezien bewerkt voedsel veel additieven bevat die je lichaam niet nodig heeft en het onnodig energie kost om het weer uit je lichaam te halen. Bovendien verliest voedsel 90% van zijn voedingswaarden nadat het bewerkt wordt.

Belangrijk is ook dat je gevarieerd eet, zodat je lichaam alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Geen enkele voedingsmiddel bevat alle vitamines en mineralen die het lichaam nodig eet. Daarnaast beleeft het lichaam meer genot aan variatie in voeding.

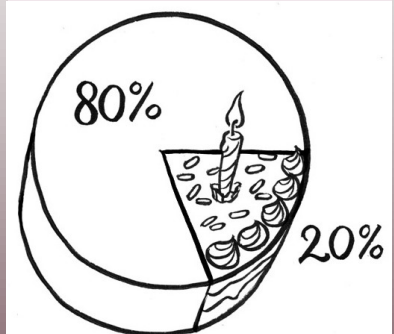
Tegenwoordig wil iedereen zo snel mogelijk afvallen, om die reden volgen veel vrouwen een crash dieet. Doe dit vooral niet! Ook al lijken deze methodes te werken en klinkt snel kilo's verliezen heel verleidelijk, een crash dieet staat gelijk aan z'n min mogelijk calorieën binnenkrijgen. Zo krijgt je lichaam ook niet al het energie dat hij nodig heeft en omdat een crash dieet meestal niet de schijf van vijf volgt betekent dat ook dat je niet alle nodige voedingsstoffen binnenkrijgt. Wat is hier het gevolg van op lange termijn? Een trage stofwisseling en dus een lage calorieverbranding.

In hoe zit het met ongezond eten? Niemand kan de verleiding van een lekkere warme appeltaart of een kommetje 'kheer' weerstaan. Dat is begrijpelijk. Geen nood! Je kunt de 80/20 principe aanhouden. 80% van de voeding die je wekelijks eet moet gezond zijn en 20% mag een ongezonde snack zijn. Soms zondigen is oké, het houdt je lichaam alert.



IN DEZE NIEUWSBRIEF

- Een gezonde levensstijl 1
- At-home workout 2
- Minitip! Wat te eten bij griep 2
- Een gezonde start 3
- Havermout toppings 3





Bewegen

Niet iedereen vindt sporten leuk, vooral niet als het maar saai wraps tellen is in de sport-school. Geen probleem, je hoeft geen speciale lessen te volgen. Zolang je dagelijks voldoende beweegt ben je in principe goed bezig. Het is aanbevolen om dagelijks minimaal dertig minuten te bewegen. En daarmee wordt niet bedoeld rondjes van de woonkamer naar de keuken lopen. Bewegingen doen die je lichaam niet gewend is om te doen houdt het lichaam actief. Denk hierbij aan yoga, lange wandelingen, fietsen of pilates. Verder in de nieuwsbrief kunt u oefeningen vinden die u makkelijk thuis kunt doen.

Net zoals bij voeding is het belangrijk dat je sport ook niet al te extreem neemt. Dagelijks twee uur intensief sporten vergroot de kans op blessures als je niet voorzichtig doet. Bovendien verslechtert jezelf helemaal 'leegtrainen' je immuunsysteem. Dus alweer blijkt: balans is heel belangrijk.

Zoals al eerder gezegd is, lichamelijke gezondheid kan niet bestaan zonder geestelijke gezondheid. Als je naast fysiek ook mentaal gezond bent voel je je optimistischer, kun je beter omgaan met tegenslagen en het beste uit jezelf halen.

Hoe kun je je mentale gezondheid een boost geven? Het belangrijkste is natuurlijk dat je stress reduceert. Tegenwoordig moet alles zo snel mogelijk gaan en dat kan voor best wat gespannenheid zorgen. Manieren om stress tot het minimum te beperken zijn onder andere een goede planning maken, dagelijks ontspanningsoefeningen te doen zoals mediteren of yoga. Ook is positief blijven essentieel. Negatief denken zorgt voor veel spanning, maakt je somber en lusteloos. Hou in gedachten: een gezonde geest zorgt voor een gezonde lichaam.

Meer adviezen voor het ontwikkelen van een gezonde levensstijl kunt u vinden op www.thuisarts.nl/gezonde-leefstijl

Geest

MINITIP!

Heb je de griep? Dan is de kans groot dat je totaal geen zin hebt om iets te eten. Maar omdat voeding toch hetzelfde effect kan hebben als medicijnen worden hier een aantal voedingsmiddelen opgesomd die je in no-time weer uit bed helpen.

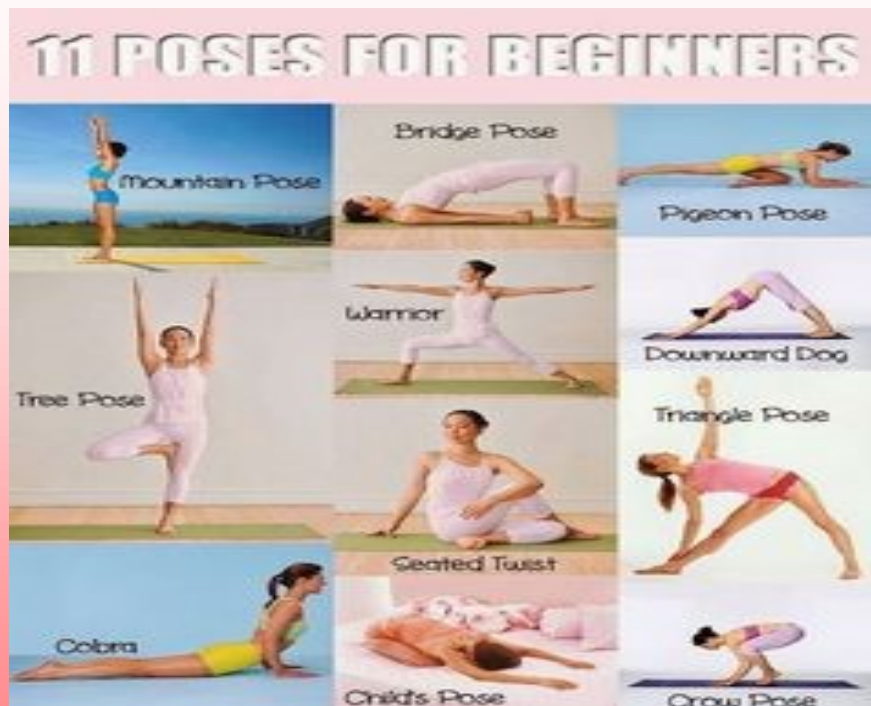
- ◆ Gember is een goede middel tegen maag- en darmproblemen.
- ◆ Bananen zijn makkelijk verteerbaar en geven veel energie, bovendien houden deze kaliumrijke bommen je zoutbalans in peil.
- ◆ Fruit rijk aan vitamine C (bijvoorbeeld sinaasappels) versnellen het herstelproces van het lichaam.

Probeer melkproducten zo veel mogelijk te vermijden als je ziek bent. Het is moeilijk verteerbaar en het verslijmt je luchtwegen.

At-home Workout

Yoga

Yoga is een perfecte manier om te de-stressen en het maakt je spieren flexibeler. Hieronder vindt u enkele yogaposes voor beginners:





EEN GEZONDE START

Ontbijt..... Wie houdt er nou niet van? Een lekkere maaltijd aan het begin van de dag zorgt voor een positieve start van de dag. Ontbijt hoort je energie te geven om de rest van de dag niet van vermoeidheid om te vallen. Een voedzame ontbijt is daarom heel essentieel. Daarom zijn hier enkele ontbijtrecepten waarbij één voedingsmiddel centraal staat.

Havermout

Havermout is een bom vol voedingsstoffen. Het is rijk aan ijzer, B-vitamines, magnesium en het verlaagt de cholesterolgehalte. Bovendien zitten er veel oplosbare vezels in waardoor je langer vol zit. Wat natuurlijk weer een voordeel is voor de dames onder ons die wat kilo's willen verliezen. Daarnaast bevat een portie havermout gekookt in water maar 230 kcal. Hier zijn enkele manieren om een basisch bordje havermoutpap te bereiden:

SLOW HAVERMOUTPAP

Breng 200 ml melk in een pan op middelhoog vuur aan de kook en voeg al roerende 4 á 5 eetlepels havermout (ca. 50 gram) toe. Draai het vuur laag en laat ongeveer 15 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door om aanbranden te voorkomen en voeg extra melk toe mocht de pap te dik worden. Als de havermout klaar is voeg je een snuf zout toe (optioneel) en laat je het nog een paar minuutjes na wellen. Roer los met een scheut melk en voeg toppings naar smaak toe.

QUICK HAVERMOUTPAP

Meng de havermout met de melk en een snuf zout in een kom en verwarm circa drie minuten op 600 Watt in de magnetron. Blijf erbij staan en roer tussentijds even door. Als de pap klaar is roer je het los met een scheut melk en kunnen de toppings erdoor.

OVERNIGHT OATS

Doe de havermout in een kom samen met de melk en zet het een nachtje in de koelkast. Haal het de volgende ochtend uit de koelkast en voeg toppings naar smaak toe.

Meer inspiratie voor gezonde maaltijden en recepten kunt u vinden op de website van chickslovefoodofgezondafvallen.nl

De toppings

Het leuke aan havermout is dat je er ontzettend veel mee kan variëren. De verschillende toppings die je erop kunt doen maken juist dat je havermout lekkerder en nog gezonder wordt. Je kunt het zo gek nog niet bedenken of het kan in je kommetje warme pap. Hier vindt je enkele variaties aan het basic havermout recept:

- ◆ **Chocolate– sensation**
Havermoutpap met Cacao, pure chocola (of cacao nibs) walnoten en banaan
- ◆ **Apple-pie**
Havermoutpap met appel, kaneel en rozijnen
- ◆ **Tropical**
Havermoutpap met kokosmelk, kokosflakes, mango en ananas
- ◆ **Summer in a bowl**
Havermoutpap met aardbeien, bosbessen, frambozen en blauwe bessen
- ◆ **Get some nuts**
Havermoutpap met zonnebloempitten, sesamzaadjes, amandelen, cashews, walnoten en geraspte kokosnoot

Nog enkele superfoods voor een extra boost:

- ◆ Chiazaad
- ◆ Goji-bessen
- ◆ Kokosproducten
- ◆ Honing