

Energie-gevende voeding

Drs. Derek Brouwer
Psycholoog - Trainer

**Vitaal
energiek** 
voor duurzame
inzetbaarheid



Energie-gevende voeding

Energie-gevende voeding
Spelregels
Bloedsuiker en glucose
Beloning-gewoonte-luxe
Je batterij opladen
Actie!



Planning webinar

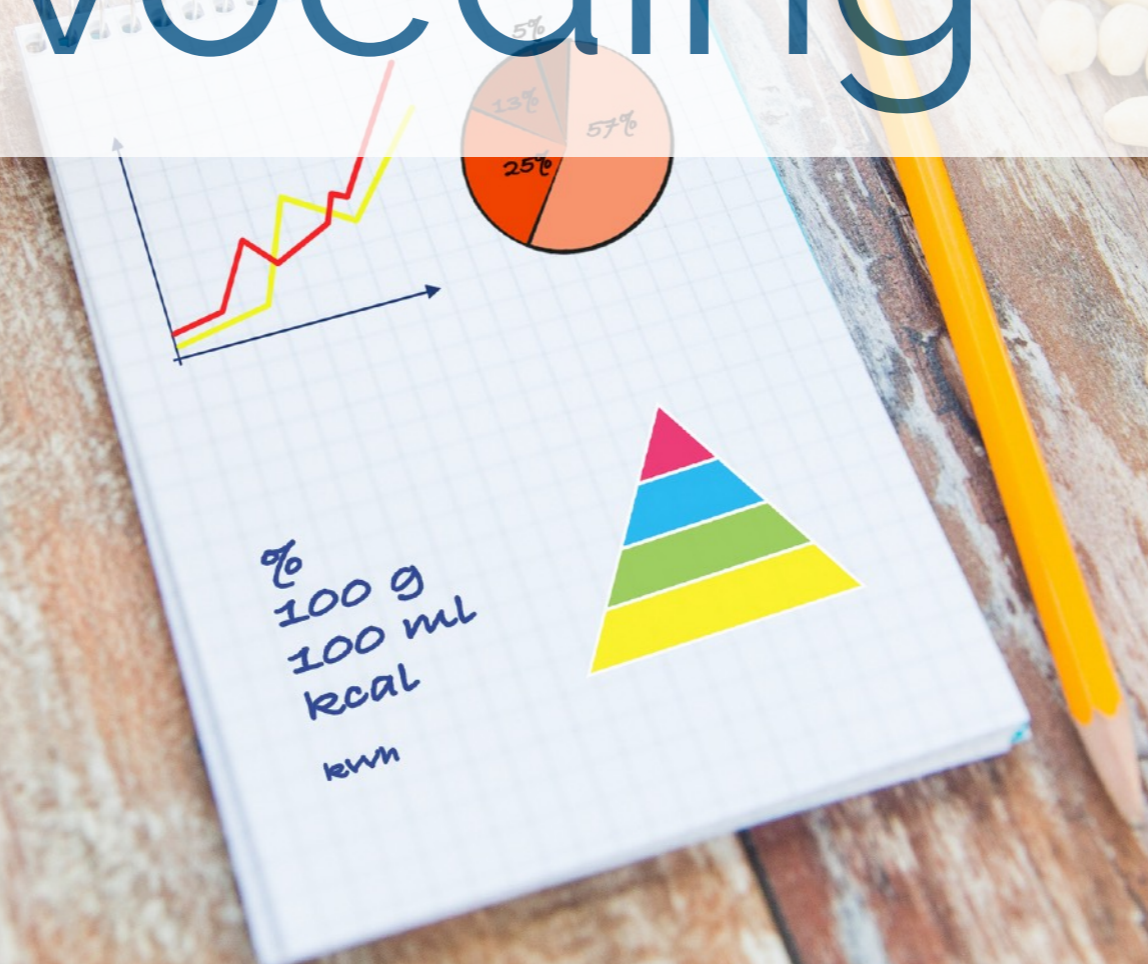
kennis, tips en trucs

pauze

actie vanuit persoonlijke situatie



Energie-gevende voeding



Spelregels

Regel 1:

Kies zoveel mogelijk voor pure en onbewerkte voedingsmiddelen.

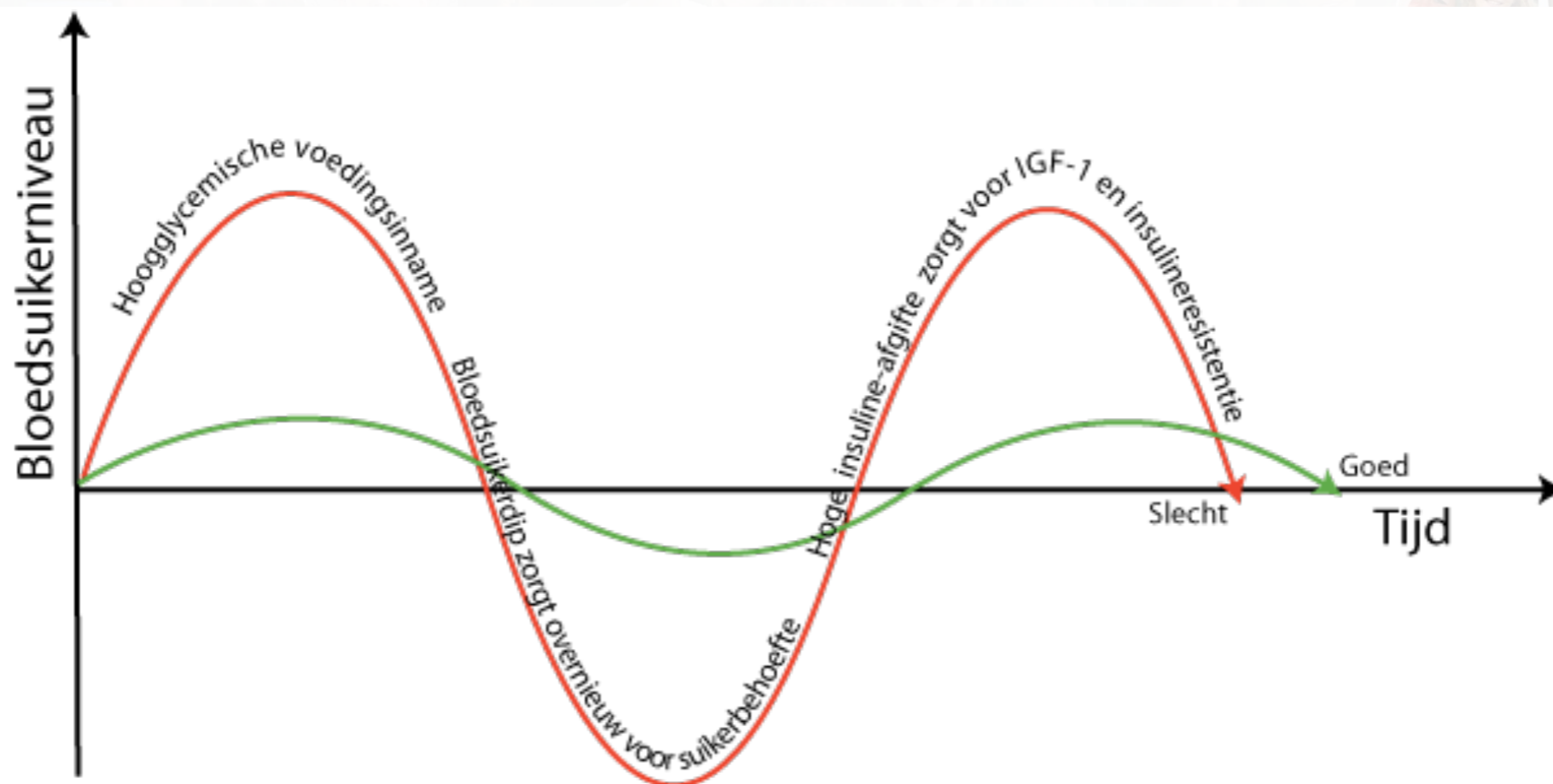
Regel 2:

Varieer en gebruik zoveel mogelijk producten van het seizoen.

Regel 3:

Eet bewust en met mate.

Bloedsuiker en glucose



Inpakken

Pak koolhydraten in met:

- vezels
- (plantaardige) vetten
- eiwitten



Energie-gevend makkelijk maken

Gewoonte:

De voedingsmiddelen die je haast dagelijks eet vanuit een (onbewust) patroon.

Beloning:

Voedingsmiddelen waarmee je jezelf beloond.

Luxe:

Voedingsmiddelen die je als extra of luxe stuurt.

Gewoonte

Gewoonte

Energie-vretend

Energie-gevend

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Beloning

Beloning

Energie-vretend

Energie-gevend

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Luxe

Luxe

Energie-vretend

Energie-gevend

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pauze, even weg van je scherm

Wat kun je als snack / tussendoortje eten wat energie-gevend is?

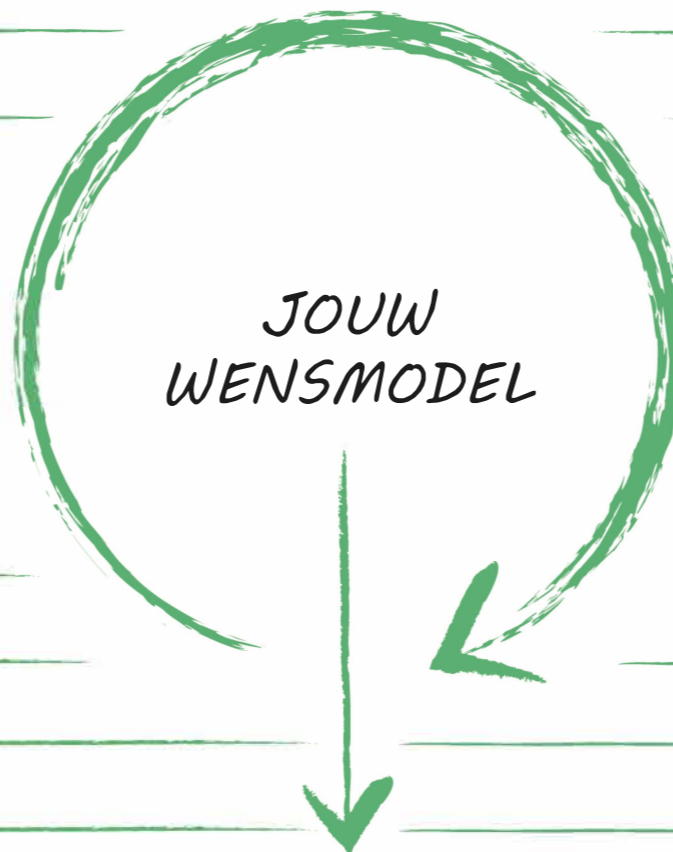


HUIDIGE SITUATIE

OBSTAKELS

IDEALE SITUATIE

MOGELIJKHEDEN



Subgroepen

1. Wat is je huidige situatie / wat wil je veranderen?
2. Wat is je ideale situatie (wat levert dit op)?
4. Zijn er obstakels?
4. Wat zijn je mogelijkheden?

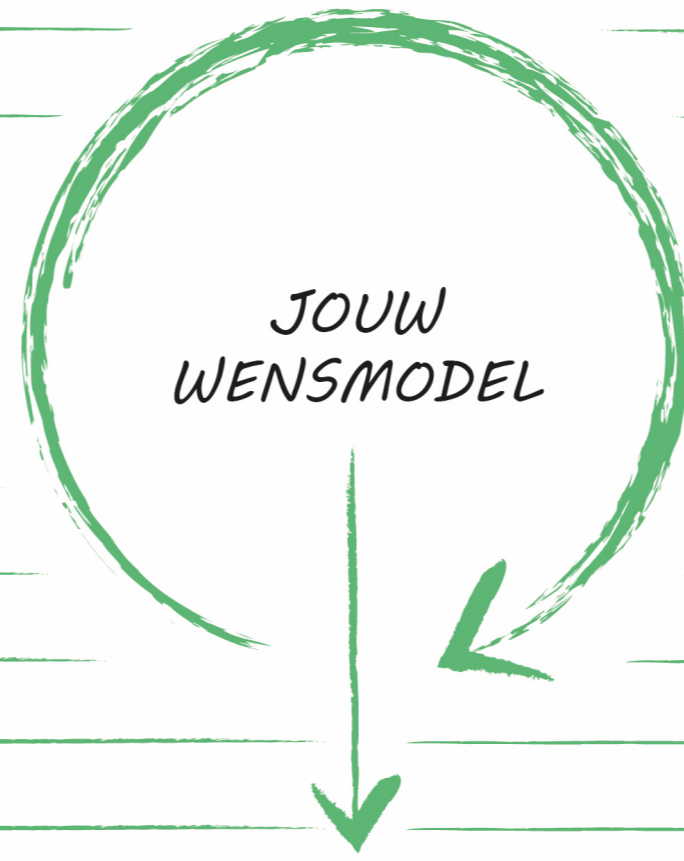
Neem hiervoor ongeveer 5 minuten voor per persoon

HUIDIGE SITUATIE

OBSTAKELS

IDEALE SITUATIE

MOGELIJKHEDEN



Evaluatie

<https://www.vitaalenergiek.nl/dprs-evaluatie>



Tips

- Kijk wat je in je gewoonte-patroon kunt veranderen in energie-gevende voeding.
- Gebruik de 3 spelregels puur onbewerkt, gevarieerd en met mate.
- Beloon jezelf met energie-gevende (luxe) voedingsmiddelen.
- Neem tijd om eens in de zoveel tijd op zoek te gaan naar een energie-gevend recept.
- Pak koolhydraten in met vezels, vetten en eiwitten.
- Kennisbank Vitaalenergiek —> mix and match

Online kennisbank

<https://www.vitaalenergiek.nl/DPRS>



Tips

- Niet alles tegelijk willen veranderen. 1 ding tegelijk.
- Leg de lat niet te hoog.
- Probeer niet ideale situaties te accepteren / los te laten.
- Focus op dingen die je kunt beïnvloeden.
- Probeer te zien wat wel kan i.p.v. wat niet mogelijk is.
- Elk lichaam is anders, experimenteer wat voor jou werkt vanuit je energie-gevende voedingspatroon.
- Kennisbank Vitaalenergiek —> 30 dagen uitdaging e-book.

Vragen?

Stuur mij een e-mail: derek@vitaalenergiek.nl

Heb je meer ondersteuning, tips en of handvaten nodig?

Stuur Ineke Rensen een e-mail:
i.rensen@dprs.nl

