



Week 3

Discipline is een geweldig woord.

U bent nu meer dan twee weken goed bezig. Dat alleen al telt en daarom stel ik voor dat u nu even naar een spiegel gaat en tegen uzelf zegt: goed bezig Fred/Carlijn/Johanna/Bert/Bertus/Christien/Anna/Marcel of een andere naam naar keuze.(even wachten tot u uzelf bemoedigd heeft)..... Ah, daar bent u weer. Met mooie kleine afgeronde en eenvoudig te maken stappen gaan we verder naar uw einddoel: een gezond en energiek leven.

U merkt dat het bereiken van dat einddoel niet vanzelf gaat. Het kost moeite en discipline om te halen wat u nastreeft. Ik wil u echt verschrikkelijk ontzettend heel erg op uw hart drukken: **u bent zonder enige twijfel meer dan de moeite waard om uw doel te halen.** Blijf gedisciplineerd, zet door en blijf ook vooral met anderen delen waar u mee bezig bent. Vertel iedereen die het weten wil, dus niet aan de tramchauffeur als u gaat instappen of aan de tandarts die op het punt staat u een kostelijke zenuwbehandeling te geven, dat u gezond en energiek wilt leven. En dat het u moeite kost om dat te bereiken. Maar dat u de absolute wil heeft om over 8 weken vanaf vandaag te slagen in uw plan!

'IT IS EASIER TO ACT YOUR WAY INTO A NEW WAY OF THINKING, THAN TO THINK YOUR WAY INTO A NEW WAY OF ACTING' (MILLARD FULLER)



Blijf alle adviezen die u tot nu toe heeft gekregen trouwhartig volgen.

Doe zulks voor uw welbevinden en voor uw gezondheid.



Daar voegen we deze week het onderstaande aan toe:

1. Stop vanaf nu met het drinken van frisdranken en alcohol bevattende dranken met waslijsten aan e-nummers, onnoemlijk veel suikers en andere dikmakers. Nou, nou, nou zeg. Dat is wel al te droes. Jazeker, weg ermee! Het is vreselijk ongezond, u wordt er heel erg dik van, uw tanden brokkelen spontaan af (even een beetje dramatiek inbrengen) en het is daarnaast ontzettend duur: cola, bier, sinas, wijn, energiedrankjes en zogenaamde gezonde sapjes (meestal fruitpulp aangelengd met water) uit uw supermarkt zijn door mensen ontworpen zaken die ten doel hebben om u kortstondig goed te laten voelen. Dat is iets heel anders dan langdurig. Want op de lange termijn, en dat weten we allemaal, zal bij een te grote inname hiervan de fabrikant er beter van worden en u uiteindelijk minder gezond.

Uw lever moet erg hard werken om alle chemicaliën te verwerken die in niet natuurlijke voedingsstoffen zitten. Daar is uw lever niet voor bedoeld. Daarom zijn veel mensen ook moe. Onze lever draait constant overuren omdat we zoveel ongezonde zaken in onze prachtige lichamen stoppen. Dat maakt ons ziek. En moe.

De Vrek heeft nog nimmer gehoord dat een arts als advies gaf om eens meer cola te gaan drinken of om een bepaalde pil in te nemen met een glaasje whisky. Evenmin adviseren psychiaters hun patiënten om het op een zuipen te zetten ten einde hun problemen te vergeten. Dan waren ze wel slijter geworden. Alle gezondheidsproblemen die wij als mens ervaren proberen we uiteindelijk op te lossen door een zo natuurlijk mogelijke manier van leven.



Daar is over nagedacht.



Als wij ziek worden dan gaan we als vanzelfsprekend gezond eten en drinken. Daarom herstellen we. Voor en na die tijd doen we er ogenschijnlijk alles aan om zaken tot ons te nemen die ziekmakend zijn. Als we daar eens mee zouden stoppen dan neemt de kans dat we zelf ziek worden met sprongen af. Dat weet iedereen. En toch negeren we dit voor het korte termijn genot. Hou echter uw lange termijn in de gaten: uw gezondheid en uw energieke levensstijl die om de hoek op u ligt te wachten.

Dat geldt overigens ook voor de lichte versies van frisdranken die wij in ons taalgebied in relatie tot dikmakers 'licht' zijn gaan noemen. Bestel eens een 'cola licht' en u merkt hoe belachelijk en ziek dat klinkt. Rondom stoffen als aspartaam, de zoetstof die in veel 'licht' producten wordt gebruikt, doen al jaren verhalen de ronde over hoe het ons lichaam sloopt. Wat er waar van is weet ik niet, maar het is wat mij betreft een eenvoudig te vermijden risico door juist 'licht' producten in het winkelschap te laten staan. Het is vieze ongezonde dure troep. Basta!

Dus: drink enkel en alleen water, natuurlijke thee, koffie, groentesappen en geperst fruit. Na 20.00 uur 's avonds drinkt u vanaf nu het liefst alleen water of thee. Want ook in geperst verse sapjes zitten veel voedingsstoffen die u beter niet tot u kunt nemen voor het slapen gaan.

'Ja maar, beste Vrek, een frisje op zijn tijd vind ik juist erg aangenaam. En op een feestje drink ik graag een glaasje bier. Wilt u mij dit in al uw wijsheid ontzeggen?', zo schreef één uwer mij onlangs. En ik antwoordde door terug te schrijven: 'Het is uw leven. Doe ermee wat u wilt.' Dat klinkt harder dan bedoeld maar ik wil u wel wijzen op uw eigen verantwoordelijkheid in deze. U weet zelf wat goed is en wat niet. Daar heeft u mij helemaal niet voor nodig.

Het is een must en u tot lust: neem uw rust en word door evenwicht gekust.



2. Zorg voor voldoende nachtrust. Ga op tijd naar bed en sta op tijd op. Welke tijd? De tijd die het beste bij u past. Benut juist de tijden waarop u zich het meest daadkrachtig voelt. Bent u vooral 's ochtend op uw best? Ga dan op tijd naar bed en sta vroeg op. Avondmensen blijven in de morgen langer liggen om de avond optimaler te benutten.

Als u (meer) uitgeslapen bent kunt u meer en voelt u zich beter. Neem uzelf voor om vanaf vandaag bijvoorbeeld elke avond om 23.00 uur naar bed te gaan en om 07.00 uur op te staan. Kunt u toe met minder slaap? Sta dan om 06.30 op (ochtendmens). Of ga juist een half uur later naar bed (avondmens).

Het belangrijkste is: kies vaste slaaptijden en zorg dat u die tijden van nachtrust de komende 8 weken blijft volhouden. Uw lichaam en geest moeten mogelijk even wennen aan uw nieuwe regelmatige leefpatroon maar het zal u straks riant terugbetalen. U zult zich niet alleen gezonder en ontspannender voelen, maar ook meer kunnen presteren en daardoor lekkerder in uw velletje zitten. Hoor ik u nu denken: *'Wat geweldig, ik heb zoveel zin in mijn nieuwe leven!'* ? Ik dacht het wel.

Wegen is meten

Als u wilt mag u zich vandaag, na twee weken van hard werken, wegen om te kijken of u al resultaat heeft gehaald. Er zijn dan twee opties: u bent content met het resultaat of u bent ongerust over het feit dat u (nog) weinig bent afgevallen. Dat kan best. Ieder lichaam reageert anders. Soms verzet het lichaam zich tegen een nieuwe stijl van eten. Word daardoor niet ontmoedigd want dat hoort erbij. Zet gewoon door want uw beloning komt er, mits u de discipline kunt blijven opbrengen, binnen een paar weken aan. Na vandaag mag u zich de komende twee weken niet meer wegen. Niet doen, hoor!

O ja: en plan zo' n leuk klein klusje in en rond het huis voor de komende week. Blijf die tussendoortjes vermijden. Kies voor bewegen: wandelen, fietsen, tuinieren of een andere energie verbruikende activiteit. Zet uw lichaam aan het werk en geniet van de frisse buitenlucht.

Discipline is lief.

Discipline leidt u naar uw doel.

Veel plezier de komende week!

