

# Juiced by Anna

# Inhoud

7	Inleiding	76	Ashwagandha en banaan	138	<b>Smoothies</b>	185	<b>Stralende huid</b>
		78	Bessen en bloemkool	138	Haver en cacao		
33	<b>Bewegen</b>	81	<b>Levensstijltips</b>	139	Banaan en matcha	190	<b>Juices</b>
		85	<b>Yoga</b>	140	Supergreens en avocado	190	Wortel en selder
40	<b>Juices</b>			142	Aardbei en haver	192	Zoete aardappel en wortel
40	Gele biet en kurkuma	93	<b>Stemming</b>	143	Ananas en kurkuma	193	Snijbiet en tomaat
41	Ananas en koriander			145	<b>Levensstijltips</b>	194	Ananas, basilicum en spinazie
42	Tomaat en rode paprika	100	<b>Juices</b>	149	<b>Yoga</b>	195	Pompelmoes en limoen
43	Rode biet en boerenkool	100	Basilicum en rode biet			196	<b>Smoothies</b>
43	Broccoli en sinaasappel	101	Boerenkool en rode biet			197	Bessen en munt
44	<b>Smoothies</b>	102	Sinaasappel en wortel	157	<b>Beter slapen</b>	198	Avocado, banaan en mango
44	Açaï en hennep	104	Boerenkool, spinazie en selder			200	Hazelnoot en cacao
46	Cacao en koffie	105	Appel en kurkuma	164	<b>Juices</b>	201	Watermeloen en aardbei
47	Aardbei en banaan			164	Kersen en selder	201	Papaja en mango
48	Blauwe spirulina en ananas	106	<b>Smoothies</b>	164	Savooi en spinazie		
49	Mango en mandarijn	106	Framboos en mango	165	Romeinse sla en dille	203	<b>Levensstijltips</b>
51	<b>Levensstijltips</b>	107	Cacao en banaan	166	Kamillethee en sla	207	<b>Yoga</b>
55	<b>Yoga</b>	108	Spinazie en avocado	166	Komkommer en sinaasappel		
		109	Basilicum en boerenkool	168	<b>Smoothies</b>	213	Dankwoord
65	<b>Rust</b>	110	Tahin en pompoenpitten	169	Banaan en nootmuskaat		
		113	<b>Levensstijltips</b>	170	Amandelmelk		
70	<b>Juices</b>	117	<b>Yoga</b>	172	Avocado en goji		
70	Watermeloen en munt			173	Haver en banaan		
71	Pompelmoes en Romeinse sla	125	<b>Energie</b>	173	Kersen en kokos		
72	Tomaat en Romeinse sla			175	<b>Levensstijltips</b>		
73	Wortel en spinazie	132	<b>Juices</b>	179	<b>Yoga</b>		
73	Meloen en basilicum	132	Spinazie en meloen				
74	<b>Smoothies</b>	133	Gembershot				
74	Mango en banaan	134	Clementine en rozemarijn				
74	Cashew en maca	135	Venkel en peer				
75	Kurkuma en amandel	136	Waterkers en pompelmoes				

Inleiding



Lieve lezer,

In de eerste plaats wil ik je bedanken om mijn boek te kopen en te lezen. Ik hoop dat het een aanzet kan zijn tot een bewustere levensstijl, een gids voor een evenwichtig, gezond en gelukkig leven. Dat dit boek je mag inspireren en motiveren om jezelf beter te leren kennen. Zodat je vanuit die kennis bewuste keuzes kan maken, die bijdragen tot een gebalanceerde levensstijl die bij jou past. Opdat je je dagelijks gezonder, energiever en gelukkiger voelt.

Liefs,  
Anna

‘Love yourself enough  
to live a healthy  
lifestyle.’

### Wie is Anna?

Laten we starten bij het begin: wie ben ik? Ik ben een intuïtief persoon met veel energie. Nieuwsgierig, scherp van geest, rad van tong maar met een klein hartje. Ik bekijk de wereld met een open houding en barst vaak van de nieuwe plannen en ideeën. Ik ben snel enthousiast en ik onderneem graag. Ik ben hoogsensitief, maar ook snel verveeld. Ik leef immens op door contact met anderen, maar tegelijkertijd heb ik ontzettend veel nood aan rust. Vergelijk het met het rem- en gaspedaal gelijktijdig indrukken: veel prikkels opzoeken en snel overprikkeld zijn. Een uitdagende combinatie, wat maakt dat zelfkennis en balans voor mij essentieel zijn.

Die balans was er lang niet. Ik liep vaak verloren en had het gevoel dat ik nergens echt thuishoorde. Ik had veel nood aan bevestiging, aandacht en liefde die ik vooral buiten mezelf zocht. Het evenwicht tussen sport, voeding, vriendschap, werk, liefde en vooral de relatie met mezelf was jarenlang zoek. Kortom: ik kende mezelf niet. Ik leefde aan een sneltreintempo, combineerde verschillende jobs en studies en had een druk sociaal leven.

Tot ik uit de bocht vloog. Ik deed het even rustig(er) aan en herstelde. Het ene herstel duurde al wat langer dan het andere *but once back in the game*, raasde ik met volle snelheid opnieuw door. Ik dacht dat ik rust nam, maar ik leefde eigenlijk nog steeds te snel.

Wanneer je voortdurend offdays hebt en je meer dan eens uit de bocht vliegt, dan weet je dat er iets moet veranderen. De start van mijn bewustzijnsproces was het moment waarop ik aanvoelde dat

alles met elkaar verbonden is: *the mind-body connection* en de daarbij horende holistische aanpak en visie. Geen gekke trucjes, maar wel *back to basic*: voeding, beweging en mindset. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Dit betekent dat onze gedachten, gevoelens, overtuigingen en houdingen een positieve of negatieve invloed hebben op ons lichaam. Maar ook omgekeerd: wat we eten, hoeveel we bewegen en slapen heeft een invloed op onze geest en mentaal welzijn. Alleen wanneer je je lichaam en geest begrijpt, kan je een betere versie worden van jezelf.

Om tot een goede balans te komen is het van belang dat je je bewust bent van je lichaam en geest. Dit bewustzijn komt er door te vertragen en stil te staan. Door tijd te maken om te luisteren naar de signalen van je lichaam. Balans is niet iets dat je zomaar vindt. Dat creëer je. De ene dag gaat dat al wat makkelijker dan de andere. En soms moet je elke dag opnieuw die balans tot stand brengen.

*No worries*, ik vond mijn balans niet *overnight*. Mijn bewustzijnsproces was er eentje van jaren. Heel eerlijk? *It never stops*. Want telkens als je een les geleerd hebt, dient de volgende zich al aan. Net daarom hou ik van het leven. Ik leef uit liefde om te leren, inspireren, geven en delen. Ik ben dankbaar voor de uitdagende periodes in mijn leven met ups-and-downs. Ze hebben me dichterbij mezelf gebracht en me zachter en bewuster gemaakt.

Uiteindelijk ben ik dichterbij mezelf gekomen door de juiste voeding voor lichaam en geest. Mijn gezonde levensstijl geeft mij dagelijks energie.

Het is een gebalanceerde mix van:

- › Zo puur, plantaardig en onbewerkt mogelijk eten.
- › Voldoende bewegen: wandelen, yoga, fitness...
- › Ademhaling-, yoga- en meditatie sessies.
- › De juiste mensen rondom mij.
- › Een job die ik graag doe.
- › Bewust leven.
- › Voldoende tijd voor mezelf.
- › De nodige selfcare (sessies bij mijn psychotherapeut, een massage, op vakantie gaan, een yogales volgen ...).

Hierbij volg ik de 80/20-regel. Waarbij 20 staat voor 'extraatjes', zoals laat in bed kruipen, een snipperdag, een serie bingewatches, frietjes eten, een glaasje bubbels of gewoon eens 'foert' zeggen. Zo geniet ik meer van het leven en ben ik zachter voor mezelf en mijn omgeving.

Wat mij helpt, kan ook jou helpen:

- › Ga offline.
- › Zeg eens vaker 'nee'.
- › Verzorg je lichaam.
- › Neem tijd voor jezelf.
- › Wees aandachtig voor je gedachten.
- › Denk na over wat balans precies betekent voor jou.
- › Werk slimmer in plaats van harder.

### Waarom schrijf ik dit boek?

Dit alles brengt me bij de reden waarom ik dit boek schreef. *Juiced by Anna* was initieel een boek met recepten voor juices. Tijdens het schrijfproces werd al snel duidelijk dat ik niet anders kon dan ook yoga, ademhaling en levensstijl erbij te betrekken. Het is namelijk de combinatie die



ervoor zorgt dat je lichter kan leven. Zoals ik hier eerder al schreef: alles is verbonden met elkaar. Daaruit ontstond de keuze om het boek, naast letterlijke recepten, uit te breiden met recepten in de figuurlijke zin.

Het boek bestaat uit zes hoofdstukken: bewegen, rust, stemming, energie, beter slapen en stralende huid. In ieder hoofdstuk staan er recepten voor juices en smoothies, ademhalings- en yoga-oefeningen en levensstijltips.

*Juiced By Anna* is een verzameling van de kennis die ik haalde uit verschillende studies, ervaringen uit mijn praktijk en gebeurtenissen uit mijn eigen leven. Er staat niets in dat ik niet zelf toegepast of uitgetprobeerd heb. *Practise what you preach, right?*

Het doel van mijn boek is tweeledig. Enerzijds wil ik je motiveren om je lichaamsbewustzijn te

verdiepen. Om jezelf en je lichaam beter te leren kennen, omdat je dan in staat bent om precies te weten wat jij nodig hebt. Anderzijds wil ik je een *toolbox* aanreiken, zodat je al het nodige bij je hebt om op ieder moment van de dag en in welke situatie dan ook (afhankelijk van jouw energielevel of jouw agenda) je goed te voelen en lichter te leven.

Lichter leven houdt in dat jouw denken, voelen en handelen op dezelfde lijn liggen. Zodat je in staat bent om de dingen te bereiken die je wilt bereiken, de persoon te worden die je wilt zijn en de kracht hebt om je eigen levenspad te volgen.

Je gezondheid in eigen handen nemen, begint met weten wat je eet. We weten allemaal dat groenten en fruit bijdragen tot een goede gezondheid, maar toch slagen we er vaak niet in om het minimum van vijf porties per dag te eten. Daarnaast zijn we er ons allemaal van bewust hoe belangrijk het is om een goede lichamelijke gezondheid te onderhouden, maar onze mentale gezondheid staat vaak op een lager pitje. Gezond(er) leven is lastig in een maatschappij die grotendeels gericht is op veel eten en weinig bewegen.

Door op mijn eigen grenzen te botsen als hoog-sensitief persoon en mijn ervaring als holistisch therapeut weet ik als geen ander welke tools je kan inzetten.

In *Juiced by Anna* belicht ik de connectie tussen lichaam en geest door in te spelen op zowel lichamelijke als mentale gezondheid. Want je kan nog zo gezond eten, als je de hele dag opgejaagd rondloopt en constant met je gedachten bij gisteren of morgen zit, dan krijgt je lichaam de kans niet om die gezonde voeding op te nemen.

*Juiced by Anna* is geen boek voor een *quick fix* of snelle detox, maar wel een handleiding om jouw levensstijl te optimaliseren. Ik geloof in een evenwichtige levensstijl, leef volgens mijn intuïtie en ik eet wat op dat moment het beste voelt. Ik kies ervoor om mezelf te voeden in plaats van te vullen. Ik ben me bewust van wat ik eet en voed mijn lichaam met wat het echt nodig heeft. 'Maar wat hebben mijn lichaam en geest nu echt nodig?', hoor ik je denken.

Wel, het antwoord kan enkel jij weten. Maak het stil, voel en luister.

Met *Juiced by Anna* wil ik je kennis verruimen, zodat je bewust(er) kan inzetten op preventieve gezondheid en het optimaliseren van je levensstijl. Sommige tips in het boek lijken vanzelfsprekend, maar heb je ze al uitgeprobeerd?

Laat *Juiced by Anna* een leidraad zijn op weg naar een bewust(er) leven met meer energie.

De tips en recepten in mijn boek zullen uiteraard niet voor iedereen werken. Ik nodig je daarom uit om te proberen wat werkt voor jou. Voel je weerstand opkomen? Zie dat dan als een uitnodiging en probeer even vol te houden. *Nothing changes if nothing changes.*

Weet dat dit boek ook voor mezelf een handleiding is voor een lichter leven. Want we zijn zelf onze eigen beste leraar. Uiteraard zijn er anderen die op ons pad komen, ons de weg tonen en lessen leren, maar we dienen het nog steeds zelf te doen. Daarom is dit boek er niet alleen voor jou, maar ook voor mezelf. Als reminder, houvast, leidraad en toolbox om lichter te leven.

Geniet, lieve lezer!



## INGREDIËNTEN

- › 3 kleine gele bieten
- › 1 stengel selder
- › 2 wortels
- › ½ citroen
- › 2 cm verse kurkuma

## Gele biet en kurkuma

## DE VOORDELEN

- › Gele bieten zitten boordevol kalium en zijn rijk aan vezels. Kalium is een mineraal dat in jouw lichaam betrokken is bij de regulatie van jouw bloeddruk. Daarnaast helpt kalium bij de goede werking van je zenuwen en spieren.
- › Deze juice is zoet van smaak en ondersteunt je lever en spijsvertering door de kurkuma en de selder die erin verwerkt zijn.

### Persoonlijke tip

*Let op wanneer je kurkuma gebruikt, want je vingers kleuren meteen oranje. Wees extra aandachtig in een witte keuken.*



## Bewegen

## INGREDIËNTEN

- › 2 handvol spinazie
- › 1 komkommer
- › 1 courgette
- › 1 citroen
- › ½ ananas
- › 1 handvol verse munt
- › 1 handvol verse koriander
- › Stukje verse gember

## Ananas en koriander

## DE VOORDELEN

- › Ananas heeft meer dan genoeg voordelen en is geweldig voor je gezondheid. Zo helpt deze vrucht je aan een stralende huid, vermindert ze een opgeblazen gevoel en spijsverteringsproblemen, voorkomt ze verkoudheid en griep, gaat ze ontstekingen tegen en versterkt ze je botten.
- › Ideaal dus om na je work-out deze juice te drinken: de bromelaine in ananas helpt om lichaamswefsel op te bouwen en spieren te herstellen.
- › Munt en koriander zijn rijk aan antioxidanten, mineralen en vitaminen. Kruiden vol geneeskrachtige eigenschappen die dienstdoen als natuurlijke ontstekingsremmers.



### Persoonlijke tip

*Bewaar de andere helft van je ananas in de diepvries voor je volgende smoothie. Zo heb je meteen alles in huis.*

## INGREDIËNTEN

- › 1 bevroren banaan
- › 1 kop ananas
- › 1 kop kokosmelk
- › 1 tl blauwe spirulina
- › 1 el ahornsiroop  
(of 1 dadel)

## Blauwe spirulina en ananas

## DE VOORDELEN

- › Blauwe spirulina is een blauwgroene alg die groeit in vijvers, meren en alkalische waterlopen. Dit superfood is rijk aan eiwitten, vitamines, mineralen en heeft ook krachtige ontstekingsremmende eigenschappen. Blauwe spirulina zit boordevol fycocyanine, een antioxidant die het lichaam beschermt tegen schade door vrije radicalen. Spirulina staat bekend om zijn overvloed aan B-vitamines die het energieniveau verhogen.



## ‘Let food be thy medicine and medicine be thy food.’

— HIPPOCRATES

## INGREDIËNTEN

- › 1 kop mango
- › 1 kop kokosmelk
- › 1 kleine mandarijn
- › 1 tl vanille
- › 1 el chiazaad
- › 1 el hennepzaad
- › 1 el amandelboter
- › 1 dadel
- › 1 handvol verse munt

## Mango en mandarijn

## DE VOORDELEN

- › Mango en mandarijn zijn rijk aan antioxidanten en vitamine C. Deze vitamine is gunstig voor je weerstand en speelt een belangrijke rol bij de groei en het herstel van onder andere pezen, kraakbeen en botten. Bovendien helpt vitamine C bij het herstel van interne weefselschade en de genezing van wonden en ontstekingen, die vaak voorkomen wanneer je intensief sport.
- › Chiazaden zijn kleine, zwarte zaadjes vol omega 3-vetzuren, mineralen, proteïnen en voedingsvezels. Dat maakt ze uitermate geschikt voor sporters die strakke spieren willen kweken, vet willen verbranden en hun bloedsuikerspiegel in balans willen houden.





# Yoga

*\* Lees voor je begint steeds de begeleidende tekst in de inleiding (zie p. 31).*

Spiere die je traint, worden korter. Yoga helpt om ze rustig te strekken en rekken, waardoor onder andere stijfheid verdwijnt. Door regelmatig yoga te beoefenen blijven je spieren en gewrichten soepel.

## 1. Teenstretch

---

- › Ga op handen en knieën zitten.
- › Krul je tenen in de vloer.
- › Breng je billen langzaam naar je hielen en ga zitten.
- › Spreid je tenen met je handen, zodat er wat plaats tussen is.
- › Hou je bovenlichaam recht.
- › Ontspan je armen, leg ze op je bovenbenen of laat ze rusten naast je lichaam.
- › Adem rustig in en uit door je neus en blijf 30 seconden zitten.
- › Buig naar voren, breng je handen naar de grond en ga weer op handen en knieën zitten.
- › Geef je voeten rust door met de bovenkant afwisselend te tappen op de mat.
- › Kom terug in de houding en herhaal nog 2 keer.
- › Kom uit de houding, weer op je handen en knieën.

## 2. Drieënige, naar beneden gerichte hondhouding

### Tri Pada Adho Mukha Svanasana

- › Ga op handen en knieën zitten, je knieën evenwijdig met je heupen en je handen recht onder je schouders.
- › Spreid je vingers, je wijsvingers wijzen recht vooruit.
- › Strek bij het uitademen je armen en benen, zodat alleen je handen en voeten de mat raken.
- › Breng je billen omhoog en naar achteren, je rug is lang en vormt een rechte lijn met je nek en armen.
- › Voelt het oncomfortabel aan, buig dan lichtjes je knieën.
- › Duw je hielen zo ver mogelijk richting de grond en hou je hoofd tussen je armen. Deze houding is de neerwaartse hond (zie p. 150).
- › Adem een paar keer diep in en uit.
- › Strek je rechterbeen in de lucht en flex je rechtervoet.
- › Adem een paar keer diep in en uit.
- › Blijf 1-3 minuten in deze houding staan.
- › Breng je rechtervoet zachtjes weer naar beneden.
- › Plooi je knieën en keer daarna rustig terug naar je beginhouding, op handen en knieën.



## 3. Kindhouding

### Balasana

Als *counterpose* of rustmoment ga je even naar de kindhouding.

- › Breng je billen op je hielen.
- › Rol langzaam naar voren, breng je borst naar je dijen.
- › Voelt het comfortabel aan, dan kan je je knieën iets meer spreiden.
- › Laat je voorhoofd rusten op de grond.
- › Strek je armen over je hoofd naar voren op de vloer of laat ze langs je lichaam hangen.
- › Sluit je ogen en adem rustig door.
- › Blijf hier een 5-tal ademhalingen.

