

Business & Food

De juiste voeding voor succesvolle ondernemers!

Een andere kijk op eten en leven als sleutel tot succes.

Werkboek

Business & Food

De juiste voeding voor succesvolle ondernemers!

Een andere kijk op eten en leven als sleutel tot succes.

Werkboek

Karin Vandergeeten

Schrijver: Karin Vandergeeten

Coverontwerp: Eddy Van Landeghem

Foto: Els Aerts-Diatta

ISBN: 9789464058871

© Karin Vandergeeten

Uitgegeven in eigen beheer door Saint Jean d'Acre Projects Lda.
Portugal

Inhoud

Woord vooraf

Inleiding	10
Hoofdstuk I: Succes begint op je bord	12
Hoofdstuk II: In 5 stappen naar een bewust, gezonder eetpatroon	16
A. Ken je eetquotiënt	17
I. Oefeningen en opdrachten	
II. Doordenkers	
III. Hoe verander je je eetgewoonten	
1. Het belang van soep	
2. De volgende fase – salade	
B. Eet met AANDACHT	34
I. Waarom?	
II. Opdracht (zie online werkbladen te downloaden)	
III. Het moment aan tafel	
Oefening: eten met aandacht	
Het belang van eiwitten	
C. Rust in je leven	38
I. Waarom rust?	
II. Eten voor een betere nachtrust	
III. Overnight potatoes	
IV. Het belang van rust in je leven	
1. Voeding die rust en nachtrust stimuleert	
2. Beweging om tot rust te komen	
D. Ingrediënten	48
I. Voeding kiezen dat bij jouw DNA past	
II. Voeding en hormonen: een snelcursus	
III. Het gebruik van negatieve calorieën	
IV. Koolhydraten	
E. Natuurlijk	96
I. De supermarkt	
II. Kruid je leven	
III. Eten volgens de seizoenen	
IV. Vetten, zaden en pitten	

V. Toch zin in zoet?	
VI. Een weekje MO	
Hoofdstuk III: Soorten anders eten naast elkaar	113
Hoofdstuk IV: De sleutel	117
Mijn notities	118

Woord vooraf

Ik vind het geweldig dat je de keuze hebt gemaakt om aan de slag te gaan met en voor jezelf.

Waarschijnlijk heb je dan ook mijn eerste boek gelezen; waardoor je je bewust bent geworden van het belang van gezonder eten en leven.

Ik weet het wel, het kan misschien hard binnen zijn gekomen. Maar ik moet toch iets doen om jou tot actie aan te sporen. Het is zo belangrijk om de juiste keuze te maken.

Ikzelf vind dat gezondheid een basisrecht is en daarom probeer ik zoveel mogelijk mensen te inspireren, te motiveren en misschien zelfs wel een beetje te choqueren.

En het is nu net omdat het alleen realiseren van deze verandering zo moeilijk is, dat ik opnieuw in mijn pen ben gekropen.

Ik hoop je hiermee te kunnen steunen in je veranderingsproces. Want nee, je hoeft het echt niet helemaal alleen te doen.

Met de juiste acties op de juiste momenten begin je aan jouw veranderingsproces.

Ik spreek uit ervaring. Ik heb het zelf ondervonden en daarom wil ik je daadwerkelijk op weg helpen naar jouw beter leven, gezonder, gelukkiger en succesvoller.

Inleiding

Ik heet je van harte welkom bij de start van jouw plan dat jouw leven zal veranderen.

Zoals het in het boek Business & Food – De juiste voeding voor succesvolle ondernemers! reeds werd aangegeven bestaat het principe uit de “4 Z’-en”.

Deze staan voor Zelfinzicht – Zelfzorg - Zelfsturing en Zelfvertrouwen

Het boek geeft je aan waar het om gaat in het leven maar tegelijk komen de vragen van hoe je dit zou kunnen aanpakken.

Ik heb het werkboek geschreven rond heel de methodiek van de “4 Z”-en die in het boek staat beschreven.

Zo kan jij meteen stap voor stap aan je nieuwe levensstijl beginnen en deze jezelf eigen maken alsof je nooit anders hebt gekend.

Want wees er maar zeker van, dat moment komt er. Hoe dan ook.

Maar het heeft tijd nodig.

Hoofdstuk I: Succes begint op je bord.

10 Tips om te starten.

1. Stap uit je comfortzone:

In je vertrouwde omgeving en gewoonten blijven hangen brengt je nergens. Ga op zoek naar andere principes.

2. Leef van dag tot dag:

Wat vandaag niet lukt, lukt morgen zeker wel. Focus op het NU!

3. Geef nooit op!

Het is pas door vol te houden dat je zal slagen. Omdat het niet meteen lukt wil het nog niet zeggen dat je gedoemd bent om te mislukken. Misschien moet je gewoon wat bijsturen en dan kom je er wel.

4. Als je er de brui aan wil geven,

Ben je heel dicht bij je doel. Volgens een heel oud Chinees gezegde is de drang om op te geven het grootst vlak voor je succes bereikt.

5. Streef steeds naar "beter":

Verander, stuur bij. Jouw doel: elke dag beter worden, ook al gaat het om een détail. De kleine dagelijkse verbeteringen leveren immense voordelen op.

6. Spoor verborgen problemen op:

Analyseer steeds waar je mee bezig bent en hoe het evolueert. En vooral stuur bij!

7. Wacht niet tot het leven rechtvaardig is.

Want dat is het niet. Creëer je eigen kansen. Je komt nergens als je blijft wachten tot je vanzelf beloond wordt.

8. Je gedachten kunnen de gang van zaken beïnvloeden.

Je bent wat je denkt. Denk dus steeds positief!

9. Neem jezelf niet te ernstig.

Amuseer je, geniet en doe wat goed voelt.

10. Er is altijd een reden om te glimlachen.

Vind die reden