

*Vitaal energiek in 30 dagen*

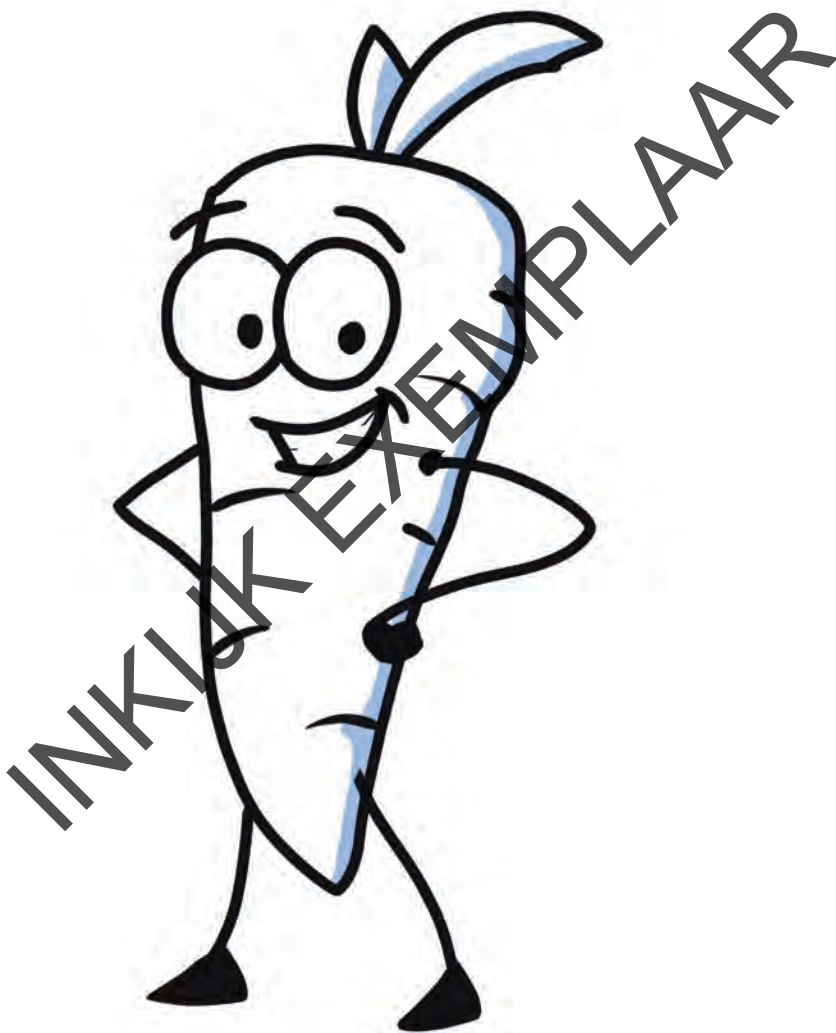
HOEVEEL ENERGIE HEB JIJ?



*30 dagen uitdaging  
Energie-gevende voeding*

Vitaal  
energiek 

*Vitaal energiek in 30 dagen  
Zelfs als je geen tijd hebt*



# COLOFON

Ik heb dit boek naar eer en geweten geschreven. Ik geloof dat alles wat in dit boek staat waar is. Dit boek is niet bedoeld als wetenschappelijke publicatie. Daar waar ik het nodig vond heb ik een auteur, onderzoek of bron vermeld. Niet om te bewijzen dat ik gelijk heb maar voor jou als lezer om verder op onderzoek te kunnen gaan. Misschien kloppen sommige beweringen niet of zijn ze kort door de bocht maar ik geloof dat dit waar is. Alles wat hier staat is gebaseerd op mijn eigen ervaringen en die van mentoren, collega's en trainers van wie ik de afgelopen jaren heb geleerd. Jij bent zelf verantwoordelijk voor wat jij met deze informatie doet. Met andere woorden:

Dit boek is ontworpen om informatie te verschaffen waarvan de auteur gelooft dat deze accuraat is met betrekking tot het onderwerp dat deze omschrijft maar wordt verkocht met het begrip dat de auteur noch de uitgever persoonlijk, medisch, juridisch of financieel advies geeft.

Vitaal energiek in 30 dagen  
Gezonde energie-gevende voeding  
Eerste druk 2018

Uitgeverij: Vitaal energiek

Redactie: Floris Kneppers

Vormgeving: Luuk de Wit

INKKIJK EXEMPLAAR

Alle rechten voorbehouden: niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voorzover het maken van opeen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 jo het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient meta de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de auteur te wenden.

All rights reserved. No parts of this boek may be reproduced, stored in a database or retrieval system, or published, in any form or in any way, electronically, mechanically, by print, photo print, microfilm, or any other means without prior written permission from the author.

# INHOUDSOPGAVE

Introductie	10
Voorwoord Vitaal energiek	12
1. Het programma	14
2. Waarom juist nu beginnen?	20
3. Werk optimaal aan jezelf	21
4. Makkelijk, blijvend resultaat	23
5. Klaar voor de start?!	28
6. Begin je uitdaging!	29
7. Week 1 van je uitdaging	33
8. Week 2 van je uitdaging	42
9. Week 3 van je uitdaging	46
10. Week 4 van je uitdaging	53
11. Terugblik 30 dagen	54
12. Hoe houd je dit vol?	61
13. En nu? Hoe ga je verder?	62
14. Blijven experimenteren	63

# INTRODUCTIE

Dit werkboek is speciaal ontwikkeld voor jou als onderdeel van het Vitaal energiek in 30 dagen programma: om je te helpen om makkelijk meer energiek te zijn. En nog belangrijker om energiek te blijven!

De afgelopen 5,5 jaar heb ik veel geleerd in mijn praktijk waar ik mensen met chronische vermoeidheid help, en van de honderden mensen die mijn trainingen en workshops hebben gevolgd. Hierdoor heb ik ervaren wat wel en niet werkt en hebben we het 30 dagen programma ontwikkeld.

Dit werkboek is bedoeld als een effectief en doelgericht middel om je ervaringen, gedachten en ideeën in op te schrijven. Er staan geen ingewikkelde theorieën of eindeloze pagina's in vol met tekst. Het is geen heilige graal, want er bestaat geen pilletje of één truc waardoor je ineens super energiek bent.

Wel kun je door het vergroten van je bewustwording ontdekken wat jouw simpele oplossing is. Zeker wanneer je ook de bijgeleverde poster en het notitieblok toepast. Misschien heb je al een ander werkboek van Vitaal energiek gebruikt en ken je het effect al: blijvend kleine dingen veranderen die een grote impact hebben om energiek te zijn. En omdat je uniek bent zijn de kleine dingen die je gaat veranderen voor iedereen vaak net even anders.

Als extra ondersteuning buiten dit werkboek, de poster en het notitieblok om hebben we een online kennisbank voor je ingericht zodat je nog meer uit dit programma kunt halen! Deze kennisbank is bedoeld om je nog meer te helpen en staat vol extra informatie, handvatten en tips.

Hierdoor weet je zeker dat je álles hebt wat je nodig hebt om blijvend te veranderen. En daarnaast kun je altijd contact opnemen met je persoonlijke Vitaal energiek coach om nog meer uit het programma te halen.

Je kunt zelf bepalen hoeveel tijd je wilt investeren in dit programma. Hoe meer jij je dit werkboek eigen maakt, hoe beter alle kleine stappen zorgen voor een spectaculaire beloning. Hierdoor ontdek je jouw simpele oplossing om vitaal en energiek te zijn. Je verandert juist dié kleine dingen die een grote impact hebben.

En dat is juist waarom je meer gezonde, energie-gevende voeding in je dagelijks leven wilt toepassen, toch?

Veel plezier,



**DEREK BROUWER**  
Persoonlijke Vitaal energiek coach

INKKIJK EXEMPLAAR

# VOORWOORD VITAAL ENERGIEK

Het team van Vitaal energiek is trots om dit programma uit te geven. Leuk dat je nu dit werkboek, wat onderdeel is van het programma Vitaal energiek in 30 dagen, in je handen hebt. Want dat betekent dat je deelneemt aan dit effectieve en wetenschappelijk onderbouwde programma.

Voordat je begint is het goed om te weten hoe je het meeste uit dit programma haalt en hoe dit programma precies bedoelt is.

## **Wetenschappelijke onderbouwing**

Natuurlijk ben je vrij om het programma zo aan te passen dat dit het beste bij jou past. Derek Brouwer heeft dit programma samen met ons als team gecreëerd om zo rechtlijnig mogelijk met je te zijn vanuit onze ervaring in de praktijk en de wetenschappelijke onderbouwing in samenwerking met de Universiteit van Amsterdam. Wanneer je de simpele stappen volgt die hij je in dit boek geeft, heb je nooit meer een reden om jezelf af te vragen wat de volgende stap is. Je zet hem automatisch.

## **Onderdelen van het programma**

Het programma bestaat uit dit werkboek, je notitieblok, de poster en het online gedeelte: de Kennisbank van Vitaal energiek. Het werkboek gebruik je als leidraad van dit programma. Hierin staat precies vermeld wanneer je de rest nodig hebt of waar je meer verdiepende informatie, tips en handvatten kunt vinden in het online gedeelte. Dit zijn extra verdiepende blogs, vlogs of podcasts.

## **Indeling van het programma**

Het programma is zo ontwikkeld dat je zelf kunt bepalen wanneer en hoeveel je precies wilt doen. Doordeweeks vul je, gedurende de dag en voordat je gaat slapen, je notitieblok



in. Aan het einde van de week verzamel je deze vellen om vervolgens in het werkboek op de afgelopen week terug te blikken. Gedurende de week en in het weekend kun je terwijl je onderweg bent in de trein of in de auto, wanneer je thuis bent of misschien op iemand aan het wachten bent meer uit het programma halen doormiddel van de online Kennisbank.

### **De poster**

Op de poster die opgevouwen in dit werkboek zit kun je zien hoe het programma is opgebouwd en ingedeeld. Doordeeweeks voer je experimenten uit om successtrategieën te ontdekken. Waarna je in het weekend terugkijkt en de volgende week voorbereidt.

### **Actieve oefeningen**

Gedurende de week kom je ook kleine oefeningen tegen in je werkboek. Juist deze leuke, creatieve en soms grappige oefeningen geven je waardevolle inzichten. Deze kun je makkelijk op een kladblaadje maken wanneer het je misschien een vervelend gevoel geeft om in je werkboek te schrijven.

### **Kleine makkelijke stappen**

Het is goed om te onthouden dat de opbouw van dit programma speciaal is ontwikkeld om juist in kleine, makkelijke stappen dié dingen te veranderen die een groot impact hebben op je vitaliteit en gezondheid. Ik wil je uitdagen om de verleiding te weerstaan om alles in 1x te willen doen of om de inhoud van het programma door elkaar te gebruiken. Dit zal ervoor zorgen dat het programma minder effect heeft en je hierdoor niet alles eruit kunt halen wat je eruit zou willen halen.

Als laatste kun je achterin het werkboek extra materiaal vinden om ook op andere gebieden te werken aan jezelf. Want wat je in jezelf investeert kun je vaak al op korte termijn magische resultaten verwachten.

Veel plezier!

Het team van Vitaal energiek

# 1. HET PROGRAMMA

Het programma Energie-gevende voeding van Vitaal energiek in 30 dagen bestaat uit een persoonlijk werkboek en verwijzingen naar onze online kennisbank . Het programma zelf is opgebouwd uit drie delen: de voorbereiding, de 30 dagen uitdaging en de terugblik met het vieren van je successen.

## 1.1 DOEL VAN DIT PROGRAMMA

Dit werkboek is de belangrijke basis van het programma. Wanneer dit je eerste werkboek is, dan is het belangrijk om de komende pagina's vooral niet over te slaan. Want hier staat belangrijke informatie over hoe je makkelijk en blijvend meer gezonde energie-gevende voeding in je dagelijks leven inpast.

In de bijgevoegde poster kun je zien dat je elke keer in het weekend terugkijkt op de vorige week en je jezelf voorbereid op de komende week. Door de weeks ga je experimenteren met het veranderen van kleine dingen. Want wanneer je in 30 dagen elke dag iets kleins weet te veranderen kun je deze aan het einde van je programma optellen tot een reuzensprong op weg naar je doel!

Dit programma inspireert je de komende 30 dagen om jezelf uit te dagen om kleine dingen te veranderen die voor jou een grote impact hebben. Welke dingen dit precies zijn ga je ontdekken door dingen uit te proberen of door dingen net wat anders te doen. De kennis die je hiervoor misschien nog nodig hebt kun je vinden in de online Kennisbank.

Aan het einde van de komende 30 dagen heb je een hele lijst met dingen die wel voor je werken en niet voor je werken.

Juist van de dingen die wel werken maak je een successtrategie: dit is een nieuw patroon dat een ouder (onbewust) patroon vervangt voor iets wat je meer energie, plezier of meer rust oplevert.

## 1.2 WAAR BESTAAT DIT PROGRAMMA UIT?

Om echt alles uit dit programma te halen hebben we verschillende manieren ontwikkeld om je kennis en bewustwording te vergroten. Daarnaast geloven wij erin dat alleen wanneer je actie onderneemt en dingen gaat doen, je pas écht dingen kunt veranderen.

### **Het notitieblok**

Daarom gebruik je naast dit werkboek de notitieblok om je dagelijkse gedachten, bevindingen en ideeën in om te schrijven. Deze is zo ontworpen dat je makkelijk een bladzijde mee kunt nemen zodat je gedurende dag hier je bevinden op kunt schrijven. Aan het einde van elke week pak je de ingevulde notitieblok blaadjes erbij om terug te kijken op je successen of waar je nog meer aandacht op zou willen richten.

### **Je poster**

Aan het einde van elke week schrijf je je successen op de poster. Deze poster is bedoeld als groot overzicht van wat je wilt bereiken. Hoe het elke dag met je gaat en voor elke week welke successen je hebt behaald. Tip: hang de poster ergens op waar je hem elke dag kunt zien. Op deze manier kom je hem dagelijks tegen zodat je weet waarvoor je het doet. Want veranderen is het makkelijkst als je weet wat je doel is en je winst.

### **De kennisbank**

Wanneer je nog meer uit dit programma wilt halen is het goed om de extra tips, informatie en handvatten te bekijken en luisteren in de kennisbank. Hier staan namelijk korte blogs, vlogs en podcasts als verdieping van het programma.



## 1.3 HOE HAAL JE HET MEESTE UIT DIT PROGRAMMA?

Het Vitaal energiek in 30 dagen programma is opgebouwd uit 3 delen zodat je optimaal aan jezelf kunt werken:

### Het eerste deel

Het eerste deel van het programma is om je voor te bereiden op de 30 dagen uitdaging. Deze voorbereiding helpt je om alles uit de uitdaging te halen en om er zoveel mogelijk kleine stappen in te zetten.

### Het tweede deel

Het tweede deel is de 30 dagen uitdaging. Hiervoor gebruik je je notitieblok voor je dagelijkse experimenten. De poster gebruik je om je dagelijkse resultaten op te schrijven en je successen. Hierdoor zorg je dat je in weinig tijd een maximaal effect bereikt. Na elke week blik je terug op de afgelopen week en plan je nieuwe experimenten om succes strategieën te ontdekken voor de komende week.

Je kunt zelf bepalen hoeveel en wanneer je iets wilt doen. Want het invullen van je notitieblok en de poster vormen de basis en dit kost je een paar minuten per dag. Daarnaast heb je onbeperkt toegang tot de online Kennisbank van Vitaal energiek. Hierin staan tips, handvatten en veel verdiepende informatie en kennis in de vorm van podcasts, blogs en vlogs.

### Het derde deel

Aan het einde van elke week en zeker aan het einde van de 30 dagen uitdaging is het belangrijk om terug te kijken wat je allemaal hebt gedaan. Juist wanneer je je experimenten gaat bekijken vind je waardevolle informatie. Informatie die voor jou juist werkt met een grote impact om je doel te bereiken.

Wanneer je ontdekt dat iets voor je werkt, maak je hier een succes strategie van. Dit is een strategie of patroon dat je in je leven toepast en dat voor jou goed werkt. Dit komt nog

uitgebreid terug verder in dit werkboek bij: "Hoe werk je optimaal aan jezelf."

Ook het kijken naar de experimenten die voor jou niet werkten is waardevol. Want vaak door iets kleins te veranderen, kun je alsnog een succes strategie ontdekken. En successen zijn goed om te vieren. Aan het einde van dit programma weet je precies jouw simpele oplossing is voor meer energie en balans in je leven.

### **Vier je successen**

Aan het einde van de 30 dagen uitdaging is het belangrijk om je successen te vieren. Want het is juist belangrijk om te weten wat allemaal voor jou werkt. Uit deze gestelde experimenten kun je succes strategieën maken om voor je te laten werken voor de rest van je leven. Daarnaast kun je kijken welke experimenten juist helemaal niet werkten. Het is waardevol om hier ook naar te kijken want waarschijnlijk kun je alsnog een aantal succes strategieën ontdekken door hier iets kleins in te veranderen. Ook is het belangrijk om verder te kijken dan alleen maar de afgelopen 30 dagen. Daarom eindigt dit programma met een met een vooruitblik naar de toekomst en wat jij daarin voor jezelf wilt behalen.

INKLIJK EXEMPLAAR

## 1.4 ONLINE KENNISBANK

Op verschillende plekken in je werkboek wordt verwezen naar onze Kennisbank. De Kennisbank kun je vinden op de website:

[www.vitaalenergiek.nl/kennisbank](http://www.vitaalenergiek.nl/kennisbank)

**Let op!** Hiervoor heb je je persoonlijke wachtwoord nodig. Misschien heb je deze niet en wil je toch gebruik maken van de kennisbank? Stuur dan even een mailtje naar:  
**derek@vitaalenergiek.nl**

*In de kennisbank vind je achtergrondinformatie over energie-gevende voeding, tips en handvatten. Het is echt de moeite waard om hier eens rond te kijken wanneer je in je werkboek een verwijzing ziet staan. Want juist deze tips en inzichten kun je gebruiken om nog makkelijker kleine dingen te veranderen die voor jou een groot impact hebben.*



*Staat de mascotte naast een tekst in je boek? Dan is er meer informatie voor jou beschikbaar in de kennisbank. Dus ga snel naar:*

[www.vitaalenergiek.nl/kennisbank](http://www.vitaalenergiek.nl/kennisbank)



## 1.5 JOUW VITAAL ENERGIEK COACH

Om ervoor te zorgen dat je nog meer uit het Vitaal energiek in 30 dagen programma kunt halen kun je 24/7 je persoonlijke Vitaal energiek coach contacteren. Dit zijn ervaren en bevroegen vitaliteit coaches die je zo goed mogelijk helpen wanneer je ergens tegen aan loopt of je een specifieke vraag hebt.

Hiervoor kun je je aanmelden via [coach@vitaalenergiek.nl](mailto:coach@vitaalenergiek.nl). Je krijgt dan een persoonlijke e-mail terug met meer informatie en de vrijblijvende kennismaking.

### DE ERVARING VAN ALICE.

*“In het begin vond ik het maar lastig om op mijn mobiel of iPad naar de website te gaan waar de kennisbank staat. Totdat mijn vriend de tip gaf om een snelkoppeling te maken die nu tussen mij apps staat. Elke keer als ik in de tram zit kan ik makkelijk de kennisbank openen om even iets te luisteren of wanneer ik in de trein zit lees ik even snel een interessant artikel.”*

INKIJKEXEMPLAAR

## 2. WAAROM JUIST NU BEGINNEN?

Is het dan echt zo simpel om meer energie-gevende voeding te eten? Het antwoord hierop is ja. Zeker wanneer je de stappen en oefeningen uit dit programma volgt.

Want het is bewezen dat wanneer je dit doet, ze je echt helpen je energie level te veranderen. Het is goed om zelf te bepalen hoeveel je wilt doen en maak in ieder geval elke dag in totaal 10 minuten vrij om het notatieblok werkboek in te vullen. Want hierdoor krijg je in kleine stapjes elke dag weer meer inzicht in welke dingen je kunt veranderen voor meer energie-gevende voeding.

Misschien ben je net zoals veel mensen gewend om snel die kennis te zoeken die je misschien nog mist. En dat is vaak de grootste valkuil: want het is vaak niet kennis die je mist om een doel te bereiken maar tijd: tijd om je bewuster te worden en om te experimenteren met nieuwe dingen.

Waarschijnlijk ben jij net zoals bijna iedereen niet bewust van alle dingen die je doet op de automatische piloot. Bijvoorbeeld je staat elke dag op aan het dezelfde kant van je bed, je hebt een routine voordat je je kleding aantrekt, en je neemt dezelfde route als je ergens naar toe gaat waar je vaker bent geweest.

Niet alleen je routines zijn vaak onbewust. Ook gedachten die je hebt kunnen vaak dezelfde gedachten zijn die keer op keer opnieuw langskomen, zonder dat je je hier van bewust bent. Hierdoor ben je niet altijd met het ontwerpen van je eigen leven bezig en al helemaal niet met het ondernemen van actie om op een positieve manier te werken aan jouw doelen in je leven.



## 3. WERK OPTIMAAL AAN JEZELF

Leg de lat niet te hoog wanneer je aan jezelf aan het werken bent. Daarnaast kun je in de kennisbank meer lezen om je hoofd, hart en handen samen te gebruiken. Ook is het belangrijk om te weten welke 4 stappen jouw succes bepalen.

### 3.1 WEET WAAR JE LAT LIGT

Wanneer je optimaal aan jezelf wilt werken is het goed om de lat niet te hoog te leggen en om dit in stapjes te doen.

#### DE ERVARING VAN KEES:

*“Mijn grootste valkuil is dat ik de lat voor mezelf te hoog leg. Totdat ik me realiseerde dat ik tijdens het autorijden ook niet alles in 1x tegelijk kon. Ik herinner me dat ik tijdens de eerste les alleen maar kon sturen en pas later ook tegelijkertijd gas kon geven en kon remmen. Toen dit onder de knie had kon ik steeds meer handelingen stapelen zoals het schakelen, in de spiegels kijken en met de rijder praten.”*

Werken aan je vermoeidheid gaat dus in stapjes. Waarbij je je denken, doen en voelen met elkaar leert te verbinden. Hiervoor gebruik je je hoofd, handen en je hart



*Wil je meer lezen? Lees dan de blog: hoofd, hart en handen in de kennisbank op:*

[www.vitaalenergiek.nl/kennisbank](http://www.vitaalenergiek.nl/kennisbank)

## 3.2 ZET 4 STAPPEN

Het enige wat je nog hoeft te doen is het volgen van de volgende 4 stappen:

1. Weet wat je doel of uitkomst is.
2. Wees bereid om daadwerkelijk stappen te ondernemen.
3. Experimenteer wat wel en wat niet werkt.
4. Blijf net zo lang experimenteren totdat je jouw succes strategie hebt ontdekt.



*Wil je meer weten over  
bovenstaande 4 stappen?  
Luister de podcast "4 stappen  
naar succes" in de kennisbank  
op:*

[www.vitaalenergiek.nl/kennisbank](http://www.vitaalenergiek.nl/kennisbank)

## 3.3 DAAG JE ZELF UIT

Daag jezelf echt uit om de komende 30 dagen tenminste 10 minuten per dag vrij te maken om je notitieblok in te vullen. Vul in de weekenden je poster in om terug te kijken op je successen van de week en om je komende successen van de volgende week voor te bereiden (zie pagina 13 voor meer informatie over de poster).

Hoe meer je toegewijd bent, hoe succesvoller dit programma voor je zal zijn. Door 30 dagen lang elke dag aan jezelf te werken bouw je momentum op. Dit betekent dat de kleine successen zich opstapelen waardoor je een groot succes behaalt: namelijk je doel! Waarschijnlijk weet je nu misschien nog niet precies wat dit voor jou zal zijn. Geen zorgen want daar ga je later in dit programma aan werken.

## 4. MAKKELIJK, BLIJVEND RESULTAAT

Om een resultaat te kunnen behalen is het belangrijk om precies te weten wat je wilt. Om te kunnen bepalen wat je wilt heb je een reden nodig waarom je dat wilt. Deze reden komt vaak voort uit hoe het nu is, wat je huidige situatie precies is. Daarnaast is het goed om te weten welke smoesjes je hebt om juist maar niet iets te doen.

Het is niet altijd makkelijk om inzicht te krijgen in hoe je huidige situatie is en het is waarschijnlijk onwennig om precies te bedenken hoe je ideale situatie is of wat je precies concreet wil bereiken.

### 4.1 JOUW WENS EN DOEL

Kijk daarom eens naar het wensmodel op de poster. Het wensmodel bestaat uit 4 verschillende stappen om je te helpen:

1. **Ideale situatie:** dit is jouw doel of droom, de uitkomst van dit programma.
2. **Huidige situatie:** dit is de reden waarom je nu dit programma aan het doen bent.
3. **Obstakels:** dit zijn de smoesjes of uitdagingen die je tegen kan komen.
4. **Mogelijkheden:** dit zijn de kleine experimenten die je uit kunt zetten om je ideale situatie te bereiken.



*Wil je meer weten over hoe je het wensmodel optimaal kunt toepassen? Luister dan eens de podcast: "Makkelijk resultaat met het wensmodel."*

[www.vitaalenergiek.nl/kennisbank](http://www.vitaalenergiek.nl/kennisbank)

Vaak zijn er allerlei redenen of onverwachte gebeurtenissen die ervoor zorgen dat je belemmert om je ideale situatie of het doel dat je voor ogen hebt te behalen. Dit zijn obstakels die je vaak pas herkent wanneer ze in de weg staan.

Daarom is het goed om van tevoren ook te bedenken wat je mogelijkheden allemaal zijn. Want hoe meer mogelijkheden of wegen je kunt bedenken om je doel te bereiken, hoe makkelijker het is om hiermee te experimenteren. Wanneer je juist die dingen kiest die voor jou makkelijk zijn is dat beter vol te houden dan de dingen die je moeilijk vindt. Begin daarom met iets makkelijks, een kleine stap, waarvan je zeker weet dat je dit zult halen. Want is het niet leuker om te experimenteren met iets waarvan je zeker weet dat het gaat lukken dan met iets waarvan je denkt dat dit onmogelijk is.

#### DE ERVARING VAN DIRK:

*“Zijn ideale situatie: “Voornamelijk in mijn vrije tijd zou ik naast mijn werk genoeg energie willen hebben om alle dingen te doen die ik echt graag doe zoals klusjes in huis, hobby’s en met vrienden afspreken.” Zijn huidige situatie: “Op dit moment kom ik ‘s avonds niet meer van de bank af. Ook merk ik dat ik steeds minder vaak gezond eet omdat ik hier weinig tijd of puf voor heb. Zijn obstakels: “Ik vind het lastig om nee te zeggen waardoor ik vaak iets voor een ander doe. Daarnaast vind ik het lastig om een patroon te doorbreken als ik hier eenmaal in zit.” Zijn mogelijkheden: “Wanneer ik de lat niet te hoog leg en mezelf eraan help herinneren om tijd vrij te maken voor energie-gevende voeding. Daarnaast hoop ik nog veel meer kleine mogelijkheden te ontdekken in de komende 30 dagen.”*

## 4.2 SMOESJES

Een van de meest voorkomende obstakels ben je zelf. Jij bent namelijk net zoals iedereen een expert in het saboteren van jezelf. Dat is helemaal niet raar. Afleidingen zijn hele doeltreffende saboteurs om je oorspronkelijke doel niet te bereiken of je hier van af te brengen. Daarnaast vertel je jezelf vast ook vaak smoesjes: je vertelt jezelf waarom het handiger is iets niet te doen, iets anders te doen of ergens mee te stoppen.

Wanneer je precies weet hoe je jezelf saboteert, bijvoorbeeld door inzicht te krijgen in de smoesje die je jezelf vertelt, kun je beslissen wat je hiermee wilt doen.

### **Het smoesjesmodel**

Het smoesjesmodel is een makkelijk te gebruiken model om je bewust te worden van de smoesjes die je jezelf vertelt om iets vooral juist niet te doen. Dit model zit bijgevoegd bij het werkboek en ga je verder mee aan de slag in week vier van je 30 dagen uitdaging.

Om dit model te doorlopen begin je eerst bij iets wat je wilt veranderen of waar je aan wilt werken. Vervolgens, als je merkt dat je dit uit blijft stellen, kun je jezelf de volgende vragen stellen.

**Uitstellers:** Wat stel ik elke keer uit wat ik wel met mezelf afspreek?

- **Smoesjes:** Wat vertel ik mezelf of anderen hierover? Of wat houdt me precies tegen? Waar ben ik bang voor?
- **Opbrengst:** Wat levert het me op om dat uit te blijven stellen?
- **Consequenties:** Wat kost het mij als ik niet verander.

Als je naar je antwoorden kijkt in de vragen hierboven, wat is dan je conclusie? Is het uitstellen de moeite waard? Of zijn er te grote consequenties aan verbonden?

Was het de moeite waard, dan is het ook goed om het zo te laten. De moeite of het gedoe om te veranderen levert je waarschijnlijk niet genoeg op.

Was het niet de moeite waard onderneem dan actie! Wat is iets waar je vandaag al mee kunt gaan beginnen hoe klein dit ook is?

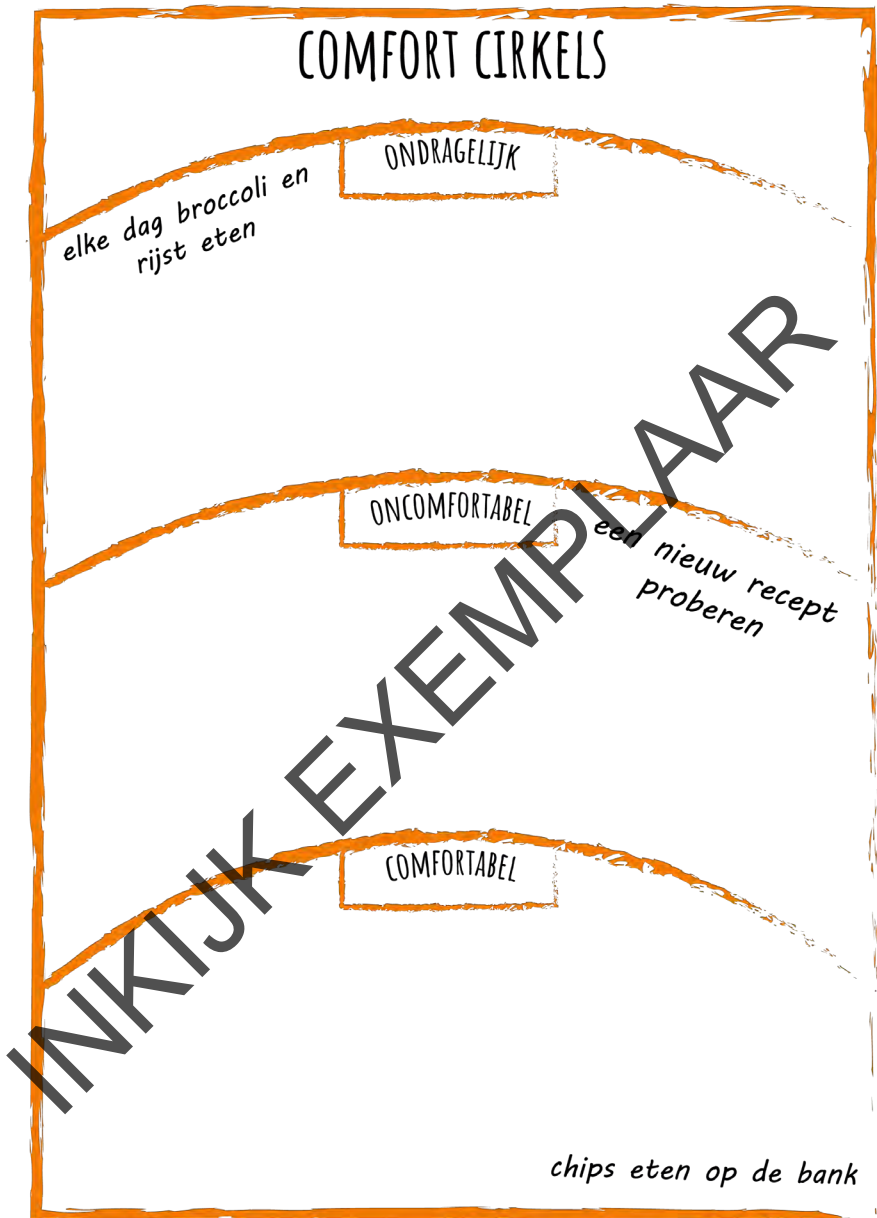


### 4.3 UIT JE COMFORTZONE

Je comfort zone eindigt daar waar het ongemakkelijk voor je voelt. Vanuit de evolutie ben je op zoek naar veiligheid en geborgenheid. Maar daarnaast hebben we ook afwisseling nodig, want anders wordt het saai. Deze afwisseling kun je alleen bereiken door (vastgeroeste) patronen te veranderen. En veranderen kun je alleen maar door uit je comfort zone te gaan en door nieuwe dingen te ontdekken. Je comfort zone eindigt daar waar het ongemakkelijk voor je voelt. Vanuit de evolutie ben je op zoek naar veiligheid en geborgenheid. Maar daarnaast hebben we ook afwisseling nodig, want anders wordt het saai. Deze afwisseling kun je alleen bereiken door (vastgeroeste) patronen te veranderen. En veranderen kun je alleen maar door uit je comfort zone te gaan en door nieuwe dingen te ontdekken.

#### WETENS-HAPJE:

*Vooraanstaande psychologen als John Bargh en Roy Baumeister ondersteunen het onderzoek dat het meeste van ons gedrag onbewust en automatisch tot stand komt. Namelijk wel 95% tot 98% van de dingen die je op een doorsnee dag doet bestaat uit routines waar je niet over na hoeft te denken!*



Hier boven vind je de comfortcirkels. Deze oefening helpt jou met het vinden van jouw persoonlijke grenzen. In elk vakje zijn er al voorbeelden ingevuld om je op weg te helpen.

## 5. KLAAR VOOR DE START?!

Waarschijnlijk kun je niet wachten om te beginnen met je uitdaging. Super!

Toch is het goed om nog even tot zaterdag te wachten en op de volgende pagina's te lezen hoe het programma is opgebouwd en de dagen van het programma zo vallen zodat je de meeste inzichten oogst.

Het programma is namelijk zo opgebouwd dat je op een maandag begint met je 30 dagen uitdaging. Elke week heeft zijn eigen schema. Dit kun je ook in het begin van dit werkboek vinden en ook op je poster: op doordeweekse dagen ga je experimenteren waarbij je je ideeën, gedachten en bevindingen opschrijft op je notitieblok. In het weekend kijk je terug op de dingen die beter kunnen of juist goed gingen (deze schrijf je op je poster). Ook bereid je in het weekend de volgende week voor met het voorbereiden van nieuwe experimenten of herhalen van een successtrategie. De opbouw kun je terug vinden op de poster.

Wil je daarna alvast meer doen? Kijk dan eens op de kennisbank wat je interesse wekt en lees, kijk of luister.

Veel plezier!

Derek Brouwer en het team van Vitaal energiek



# 6. BEGIN JE UITDAGING!

Hier begint je vier weken van uitdagingen. Ben je er klaar voor? Misschien heb je het idee dat je kennis mist? Geen zorgen want je weet nu waar in de kennisbank je precies terecht kunt. En daarnaast kun je alleen stappen zetten wanneer je daadwerkelijk in actie komt. Gebruik zaterdag en zondag je om je verder voor te bereiden zodat je vanaf maandag kunt beginnen met vier weken experimenteren!

Dit hoofdstuk gaat over de opbouw van het programma, eerst voor de vier weken, daarna voor de afzonderlijke weken per dag. Daarnaast komt het maken van een experiment aan bod. Met kleine experimenten behaalt je namelijk een zo groot mogelijk resultaat.

## 6.1 DE KOMENDE 4 WEKEN VAN JOUW UITDAGING

De komende vier weken ga je elke week zeven dagen lang aan de slag om juist die kleine dingen te veranderen die voor jou een grote impact hebben. Wanneer je dit wilt, kun je vanuit praktische kennis en handvatten elke dag experimenteren met iets kleins. Want al deze kleine veranderingen zullen opbouwen naar jouw spectaculaire eindresultaat.

Hieronder staat de inhoud van de komende vier weken. Hierbij ga je elke keer uit van een 0-meting, je beginpunt. Na het experimenteren evalueer je de 1-meting, je resultaat. Dit zijn de aantekeningen in je notitieblok en je antwoorden op de terugblik vragen hier in het werkboek. Deze staan aan het einde van elke week.

### **Week 1**

Tijdens de eerste week van het programma wordt je je bewust van je eetpatroon. Dit doen we op een makkelijke effectieve manier. Je hoeft niet bang te zijn dat wij je elke dag vragen om precies je calorieën, suikers etc. bij te houden.

## Week 2

De tweede week ga je aan de slag met kennis vanuit de kennisbank om energie-gevende voeding meer toe te voegen in je voedingspatroon.

## Week 3

Tijdens de derde week wordt je je bewust waar je jezelf mee beloond. Ook ga je experimenteren met energie-vretende en energie-gevende voeding.

## Week 4

In de laatste week van je uitdaging ga je de puntjes op de i zetten. Hierbij richt je je specifiek op de experimenten van de afgelopen weken die voor jou succesvol zijn. Misschien lukt het om nog net wat meer uit je comfort zone te gaan door met iets nieuws te experimenteren. Waarschijnlijk heb jij ook smoesjes om iets niet te doen. Tijdens deze week is het tijd om ook hier naar te kijken.

### WETENS-HAPJE:

*Malcolm Gladwell bestseller auteur over sociale wetenschappen en besluitvorming legt in zijn boek "The Tipping Point" (Gladwell, M, 2000) uit dat er vaak maar iets kleins voor nodig is om een grote verandering in beweging te krijgen. Hierbij is het soms puzzelen wat die kleine eerste dominosteen is die de rest ook omgooit als een kettingreactie. Daarom is juist het uitvoeren van experimenten en het proberen van dingen meer belangrijk dan om vooraf te weten wat precies wel of niet zou mogelijk voor je zou kunnen werken.*

## 6.2 EEN EXPERIMENT IN ÉÉN WEEK

Bij een experiment is de uitkomst vaak minder belangrijk dan de kennis die je opdoet tijdens het uitvoeren van het experiment en de inzichten die je hiervan krijgt.

Daarom ga je juist de komende vier weken experimenteren in plaats van alleen maar doelen op te stellen waar je aan moet voldoen. Omdat jij als persoon uniek bent is het voor ons onmogelijk om precies te weten wat voor jou wel of niet goed werkt. Wel kunnen we je handvatten, informatie en tips geven zodat je hieruit zelf kunt kiezen waarmee je wilt experimenteren. Hiervoor gebruik je voornamelijk de eerst week als 'nulmeting' om echt te ervaren hoe de huidige situatie is en wat het je gaat opleveren wanneer je uit je comfort-zone gaat en kleine dingen verandert die een groot positief effect hebben.

Daarna helpt het wensmodel je verder bij het vormen van je experimenten tijdens de weken zelf (zie pagina 24 voor meer informatie hierover):

De komende vier weken kijk je elk weekend naar aanleiding van het wensmodel, welk experiment je die week wilt gaan uitvoeren. Dit kan een suggestie zijn vanuit dit programma of je kunt mogelijkheden gebruiken vanuit je huidige situatie.

Iedere dag (maandag tot en met vrijdag) hou je op vaste tijden je bevindingen bij. Dit doe je aan de hand van je notitieblok, dat bij dit werkboek zit. Deze bevindingen bevatten belangrijke informatie over je veranderingen, successen en inzichten. Aan het einde van elke week gebruik je deze informatie om te reflecteren en om je conclusies op te schrijven op je succesposter, die ook bij dit werkboek zit."

Ditzelfde weekend bereid je ook je aankomende week voor aan de hand van de informatie in de kennisbank of aan de

hand van de uitkomst van de experimenten van de voorafgaande week. Hierbij is het van belang om de succesvolle experimenten van de voorafgaande weken ook te blijven uitvoeren, waardoor alle kleine veranderingen zich opstapelen en elkaar versterken.

## Conclusie

In dit hoofdstuk heb je gelezen hoe je 30 dagen uitdaging er precies uit gaat zien en hoe de komende vier weken zijn opgebouwd. Met deze achtergrondinformatie in je achterhoofd ben je helemaal klaar om met de eerste week te beginnen!



*Benieuwd welke experimenten deelnemers allemaal hebben uitgevoerd tijdens hun 30 dagen uitdaging? Lees hier meer over in de kennisbank.*

[www.vitaalenergie.nl/kennisbank](http://www.vitaalenergie.nl/kennisbank)

INKLIJK EXEMPLAAR

# 7. WEEK 1 VAN JE UITDAGING

Tijdens de eerste week van je 30 dagen uitdaging ga je aan de slag met jezelf bewust worden van wat je precies eet en om welke reden dat is. Dit vormt de 'nulmeting' voor de experimenten van de komende weken. Daarnaast ga je je kennis vergroten over wat precies energie gevende voeding is en hoe je die kunt herkennen. Op deze manier ga je de komende weken ontdekken dat meer energie-gevende, voeding eten eigenlijk echt niet moeilijk is.

Morgen (maandag) begin je met het bewust worden van je eetpatroon. Gisteren, of misschien wel een paar dagen eerder, ben je je al bewuster geworden van hoe het nu is, wat je precies wilt en misschien ook al van 1 of 2 dingen die je zou kunnen veranderen.

Denk de komende 10 minuten nog even na over wat je nu al weet over je eetpatroon. Welke of 2 dingen zou je kunnen veranderen?

Daarnaast vind je in dit hoofdstuk meer informatie over wat energie-gevende voeding precies is, hoe je makkelijk inzicht krijgt in je eetpatroon vanuit gewoonte, beloning en luxe voedingsmiddelen en waarom wij bewust de woorden ongezonde en gezonde voeding niet gebruiken in dit programma.



## 7.1 ENERGIE-GEVENDE GEZONDE VOEDING IS MAKKELIJK

Energie-gevende voeding is makkelijk. Want ik weet zeker dat ook jij je waarschijnlijk minder bewust bent van alle energie-gevende voedingsmiddelen die je nu al eet. Alleen weet je misschien (nog) niet precies welke voedingsmiddelen dit zijn of wanneer je precies wat eet.

Hou daarom deze week eens bij wat je precies hebt gegeten en gedronken. Dit kun je doen in het voedingsdagboek-formulier dat bij dit programma zit. Daarnaast kun je het onderste deel van je notitieblok: 'energie in de ochtend, middag en avond', 'hoeveelheid water of thee' en 'hoeveelheid koffie' bijhouden. De andere twee vragen 'vandaag heb ik ...' en 'vervangen door ...' gebruik je vanaf week 2 van je uitdaging.

### DE ERVARING VAN MARLOES:

*“Juist door het bijhouden van mijn eetpatroon viel mij op dat ik eigenlijk vrijwel altijd dezelfde gewoonteproducten eet als ontbijt en lunch. Daarnaast viel het mij op dat ik weinig tijd vrij maak voor mijn avondeten waardoor ik niet altijd even vers en energie-gevend eet. Zeker niet alles wat ik eet is puur en onbewerkt. (Vooral mijn avondeten bevat veel halfproducten of een kant-en-klaar maaltijd.) Ook viel mij op dat ik maar een paar glazen water drink per dag. Eigenlijk alleen als ik iets eet neem ik hier een glas of zelfs half glas water bij.”*

In week 2 ga je beginnen met experimenteren welke voedingsmiddelen jij makkelijk kunt veranderen in een energie-gevende variant. Hiervoor gebruik je de ruimte op het notitieblok 'vandaag heb ik ...' En 'vervangen door ...'.

Basisregels energie-gevende voeding

3 simpele basisregels voor energie-gevende voeding.

Waarschijnlijk weet je wel ongeveer wat gezonde voeding is, of wat minder gezond is. In dit programma ligt de nadruk op energie-gevende voeding omdat de kans groot is dat je juist meer energie uit je voeding wilt halen.

## 8.4 TERUGBLIK OP DE AFGELOPEN WEEK

Pak je notitieblok-notities van afgelopen week er eens bij. De afgelopen week heb je geëxperimenteerd om energie-vretende voedingsmiddelen te vervangen door een energie-gevende variant. Daarnaast heb je achtergrondinformatie gekregen over de relatie tussen je bloedsuikerspiegel en je energieniveau.

Voordat je week drie gaat voorbereiden is het effectiever om de volgende vragen van afgelopen week te beantwoorden.

Met welke energie-vretende producten heb je geëxperimenteerd als gewoonte?

---

---

Wat zijn energie-gevende producten die je makkelijk kunt invoegen als gewoonte?

---

---

Zijn er misschien nog andere dingen die je zijn opgevallen de afgelopen week of je een inzicht hebben gegeven (schrijf deze ook op je poster).

---

---

Tip: De beste maatregel tegen een energie-dip is genoeg water drinken!

# 14. BLIJVEN EXPERIMENTEREN

Misschien is er nog iets wat je nog niet helemaal is gelukt of waar je nog extra aandacht aan zou willen geven. En dat is helemaal niet erg. Want als het goed is blijf je je hele leven lang leren en experimenteren.

Weet je nog wat er uit jouw online test kwam? Of zijn er nog andere gebieden die je helpen om vitaal en energiek te zijn?



ENERGIEK MEER PLEZIER



RUST EN ONTSPANNING



ENERGIE-GEVEND VOEDING



GEZOND MEER BEWEGEN



MEER TIJD DOOR KEUZES



MINDER PIEKEREN



BETER EN GOED SLAPEN



MINDER PRIKKELS



# *Vitaal energiek in 30 dagen Zelfs als je geen tijd hebt*

## *Energie-gevende voeding*

Dit werkboek is onderdeel van het programma *Vitaal energiek in 30 dagen - energie-gevende voeding*. Het is bedoeld om je te helpen om makkelijk *vitaal en energiek* te zijn. Er staan geen ingewikkelde theorieën in of pagina's vol met tekst. Het is juist bedoeld als een dagboek om elke dag je ervaringen, gedachtes en ideeën in op te schrijven.

Door het vergroten van jouw bewustwording ontdek je sneller wat jouw simpele oplossing is om *vitaal en energiek* te zijn. Omdat je uniek bent is dat voor iedereen vaak net even anders.

Hoe meer jij je dit werkboek eigen maakt, hoe beter alle kleine stappen opjellen tot een spectaculaire beloning. Hierdoor ontdek je jouw simpele oplossing om *vitaal en energiek* te zijn. Je verandert juist die kleine dingen die een grote impact hebben zodat je super *vitaal en energiek* wordt door meer gezonde energie-gevende voeding.

**Vitaal  
energiek**

