



Workshop

Van patiëntenzorg naar zelfzorg

Een workshop over het belang van een gezonde leefstijl in de zorg.
En de invloed van voeding & stress op de buik-brein connectie

Anne de Meulmeester
Holistisch Voeding & Lifestyle Coach
www.mindfulhealth.nl




MINDFUL HEALTH

- Mijn persoonlijke verhaal
- Mindful Health (2016)
- Orthomoleculair voedingscoach & Holistisch leefstijlcoach voor vrouwen
- 1 op 1 coaching individueel of via werkgever
- Mindful Health Podcast & Masterclasses

*- If you want a new tomorrow,
then make new choices today -*

VAN PATIËNTENZORG NAAR ZELFZORG

Wie van jullie zou graag..

- Meer energie willen tijdens en na je werkdag of werkweek?
 - Meer rust willen ervaren tijdens je werkdag?
 - Gezonder en bewuster willen eten?
 - Echt leren luisteren naar je lichaam?
 - En beter voor jezelf willen zorgen tijdens je werk en daarbuiten?
- 

JOUW ENERGIE & GEZONDHEID

Is een gevolg van wat je:

- denkt (mentaal)
- voelt (emotioneel)
- doet (gedrag en keuzes)

Kortom, de energie die je hebt en jouw gezondheid zijn een samenspel van je mentale, emotionele en fysieke welzijn.

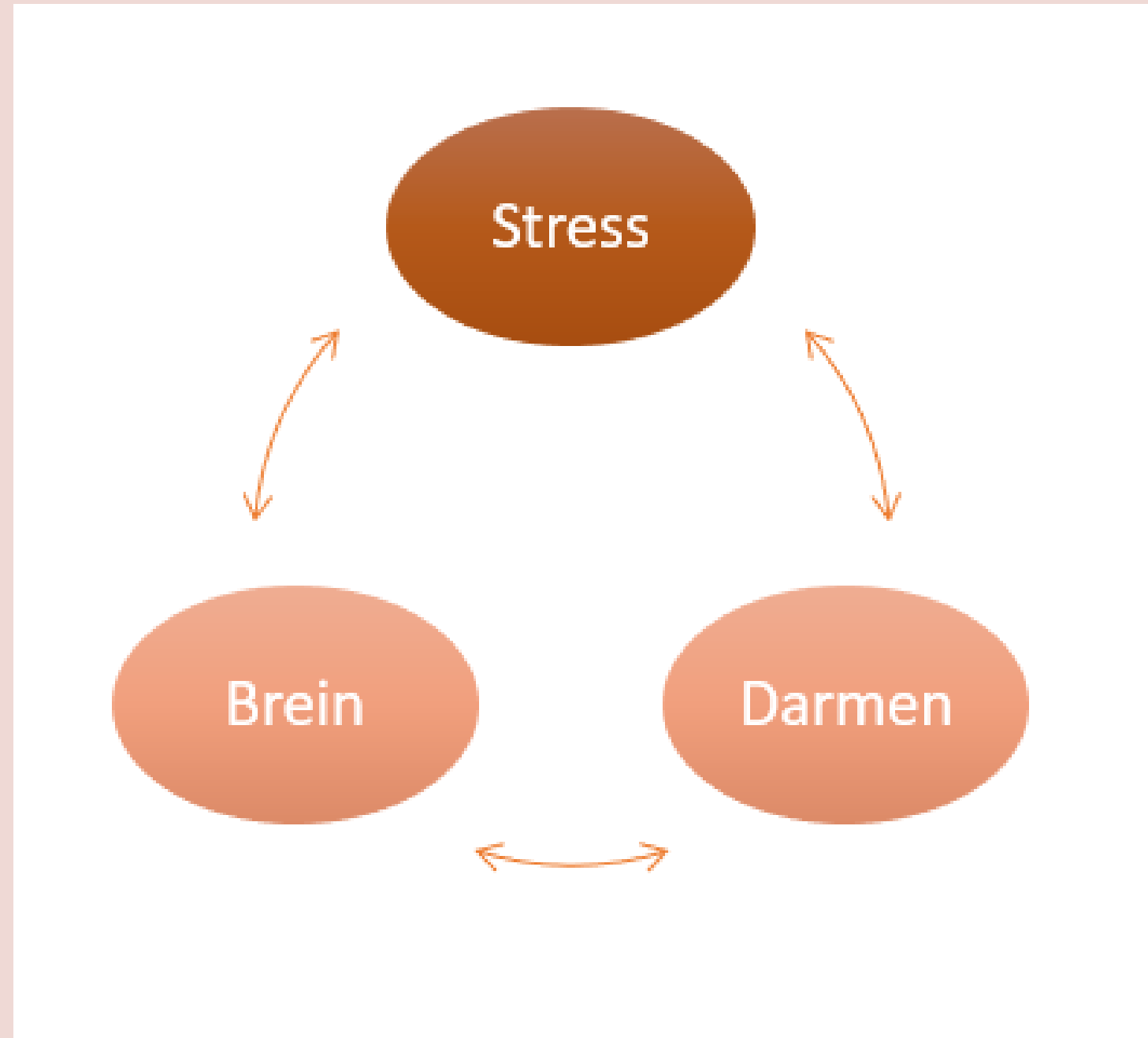


JOUW FYSIEKE GEZONDHEID

- Voeding
- Beweging
- Slaap
- Ontspanning
- Mentaal-emotionele welzijn
 - waar zit jouw grootste stressor?



DE CONNLECTIE



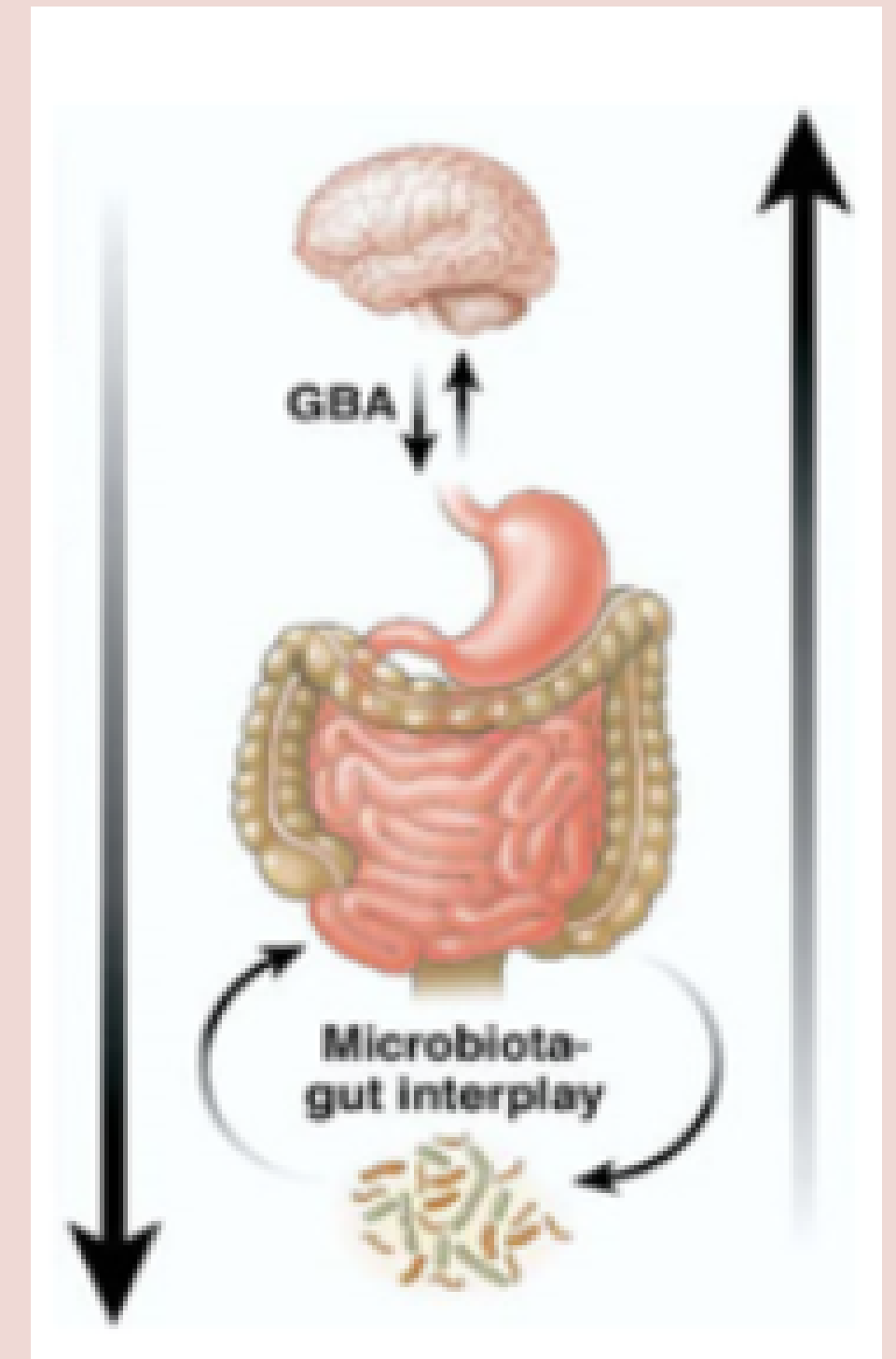
Darmmicrobioom

- Basis van je gezondheid
- Immuniteit, hormoonbalans, neurotransmitters & energie
- Bacteriën & slijmvliezen
- 500 miljoen zenuwcellen
- Buik-brein connectie
- klachten & oorzaken



BUIK-BREIN CONNNECTIE


- Buik naar brein
- Brein naar buik
- werking spijsverteringsstelsel
- Aanmaak neurotransmitters
 - Serotonine
 - Dopamine
 - GABA
- Depressie, angst & darmklachten



STRESS

- Voedingsstress (onvoldoende voedingsstoffen)
- Invloed op darmmicrobioom
- Invloed op brein: disbalans neurotransmitters, verhoogde ontstekingsreacties, cognitieve functies
- Spijsvertering: on hold / onder druk

Als jij altijd maar doorgaat hebben je brein en darmen onvoldoende tijd om goed samen te werken!



VOEDING VOOR DARMEN & BREIN

- 3 voedende maaltijden per dag
 - 400-500 gram groenten
 - langzame koolhydraten, voldoende eiwitten + gezonde vetten
 - beperk (potentiële) triggers
 - beperk tussendoortjes
- vezels
 - minimaal 40 gram per dag
 - liefst uit groenten, fruit, peulvruchten, zaden/noten/pitten, (glutenvrije) volkoren granen
 - meer vezels meer vocht + vet



JOUW GROOTSTE ENERGIEVRETER

Stress heeft vele verborgen gezichten.

Ook jij ervaart stress, je moet het alleen (weer) leren herkennen.

- *Fysieke stress*
- *Mentale stress*
- *Emotionele stress*

STRESS ALS ENERGIELEK

jouw energie = het gevolg van wat je doet, denkt & voelt

Gedachtenpatronen (mentaal)

- waardenlabels
- conditionering
- overtuigingen

Door welke gedachten wordt jouw gedrag gestuurd?



VOORBEELDEN

Waardelabels & conditioneringen

- hard werken
- niet opgeven
- zelf doen / zelf kunnen (zelfstandigheid)
- goed kunnen leren
- geen fouten maken
- aardig/sociaal zijn

Oude conditioneringen leiden je af van je werkelijke behoeften.



VEEL VOORKOMENDE PATRONEN

- Ik moet hard werken / altijd maar doorgaan
- Ik mag geen fouten maken / perfectionisme
- Ik moet dit zelf kunnen / geen hulp willen of durven vragen
- Ik wil anderen mensen niet kwetsen / altijd aardig en beleefd zijn
- Ik ben bang voor wat anderen van mijn keuzes / gedrag / mening vinden

Vinden vaak deze patronen hun oorsprong in je opvoeding en gezin van herkomst (i.c.m. een stuk persoonlijkheid)

BALANS OF GRENZEN?

Als jij de behoefte voelt aan meer balans in je leven, dan betekent dit eigenlijk..

"Ik heb meer grenzen nodig"

Op welk gebied van jouw leven mag jij meer grenzen stellen?

- sociale afspraken
- werkzaamheden
- relatie
- innerlijke grenzen



"Your body knows. Just (re)connect"



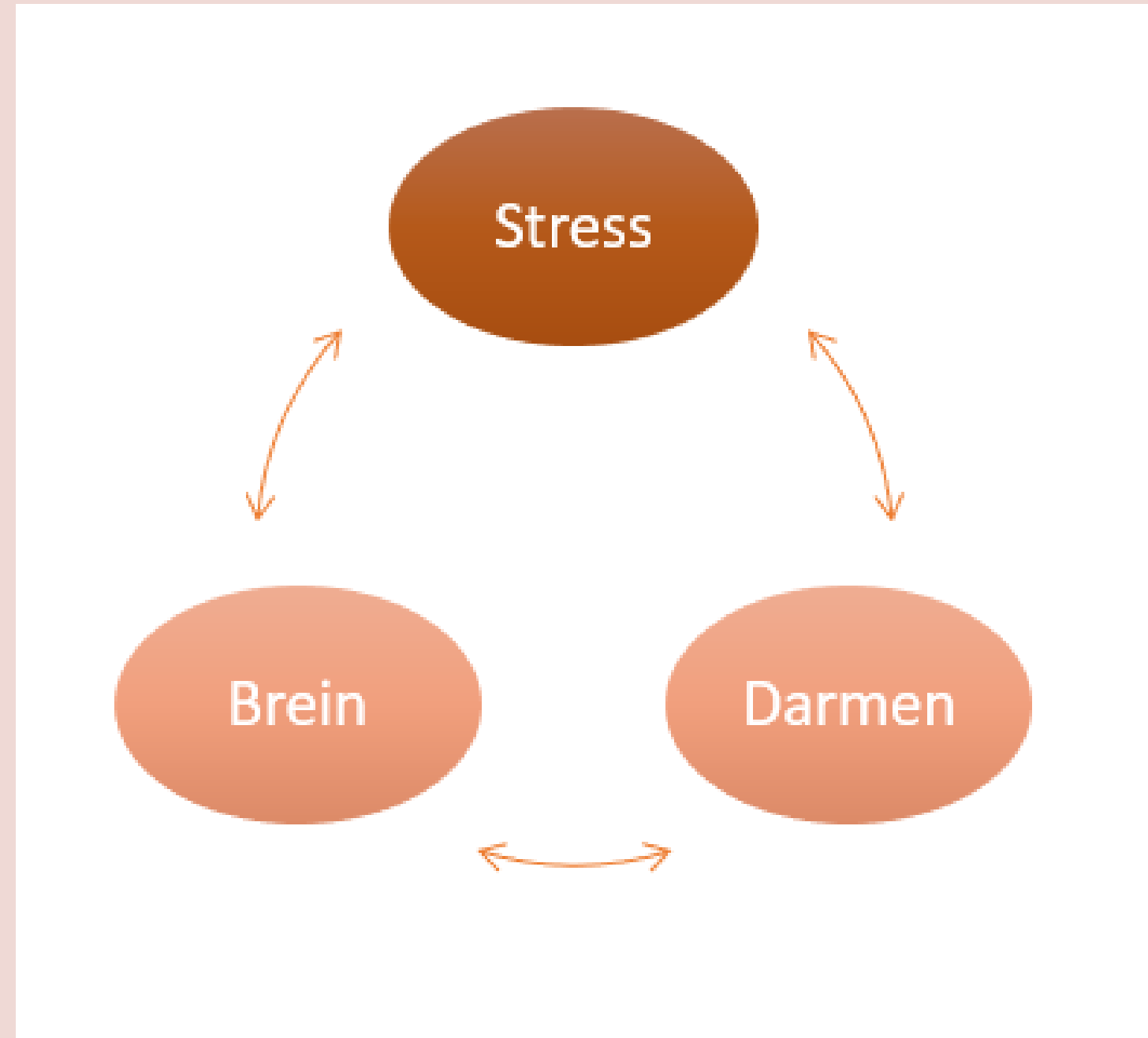
LUISTEREN NAAR DE SIGNALLEN VAN JOUW LICHAAM

Oefening:

- welke fysieke signalen kun jij nu opschrijven die een teken zijn dat jij een grens bereikt heb?
- welke mentale signalen (welke gedachtenpatronen) kun jij nu opschrijven die een teken zijn dat jij een grens bereikt hebt?
- welke emotionele signalen (welke gevoelens / emoties) kun jij nu opschrijven die een teken zijn dat jij een grens bereikt hebt?



DE CONNECTIE



HOLISTISCHE AANPAK

Betere voeding, minder stress, meer rust

- Eet gezonde voeding voor je darmen en brein
- Structurele rustmomentjes (min. 3 x per dag)
 - eet in rust!
- Wordt je bewust van jouw conditioneringen
- Luister naar de signalen van je lichaam
- Ontdek jouw werkelijke behoeftes
- Handel ernaar en deal met de onrust

*- If you want a new tomorrow,
then make new choices today -*



Bedankt!



MEER MINDFUL HEALTH

Heb je een persoonlijke vraag?

Wil je meer weten over individuele coaching of coaching via je werkgever?

Laat je naam & e-mailadres achter op de lijst en dan neem ik contact met je op.

Meer over Mindful Health kun je ook lezen op www.mindfulhealth.nl of volg mij op Instagram via [@mindfulhealth.nl](https://www.instagram.com/mindfulhealth.nl)

Stel je vraag!



BOEKENLIJST

- *The Mind-Gut Connection - MD. Emeran Mayer*
- *De Mooie Voedselmachine - Gulia Enders*
- *De Microbioom Oplossing - Dr. Robynne Chutkan*
- *De Poepdokter (gezond van mond tot kont) - Nienke Tode-Gottenbos*