



## Succesvol aanpassingen in je voeding en leefstijl maken

Super dat je jouw stress aanpakt door aanpassingen in je voeding en leefstijl te gaan maken. Graag deel ik hier met jou hoe je dit zo succesvol mogelijk kunt doen.

Je hersenen houden namelijk niet zo van verandering. Want dit kost energie. En je lichaam doet alles om energie te besparen. Daarom zul je in eerste instantie soms een beetje verzet voelen bij veranderingen. Dit is normaal. En als je weet waar dit vandaan komt - jouw lichaam wil energie sparen - dan kun je hier beter op inspelen. Veel succes!

### Stap 1: Maak je doel SMART

Maak je doel zo concreet mogelijk. Als je namelijk zegt: "ik wil gezonder eten" is dit te vaag. Maar als je letterlijk opschrijft: "ik ga een maand lang elke maandag en woensdag 30 minuten wandelen na mijn werk" is dat heel concreet. Ook kun je deze afspraak dan voor jezelf vastleggen in je agenda of gsm. De SMART-methode is een veel gebruikte methode om doelen concreet te maken. Schrijf jouw doel SMART op. Sla deze stap niet over.

De letters van de SMART methode staan voor:

**Specifiek:** geen precies aan **wat** je wilt: dag, tijd, hoeveelheid.

**Meetbaar:** geef exact in dagen, weken of maanden aan **wanneer** je dit wilt.

**Acceptabel:** is jouw doel voor jou en/of je gezin/omgeving te doen? Is er draagvlak?

**Realistisch:** is je doel haalbaar? Of misschien een beetje te groot en daarmee niet realistisch?

**Tijdgebonden:** binnen welke tijd wil je jouw doel behaald hebben? Geef dit aan en evalueer daarna.

### Stap 2: Houd je veranderingen klein

Je hebt al bij de SMART-methode gezien dat je doel realistisch moet zijn. Dit bereik je het snelste als je je doelen klein houdt. Verander daarom per week maar één ding in je leefstijl en één ding in je voeding. Dan kost het je niet veel energie om aanpassingen te doen. En jouw brein is blij, want het spaart energie. Daarmee wordt je kans van slagen veel groter.

En onthoud: *alle kleine beetjes bij elkaar worden samen iets groots*

### Stap 3: Koppel je verandering aan iets bestaands

Als je jouw veranderingen koppelt aan een routine-actie is de kans op slagen groter.

Dus kijk of je jouw verandering voor of na de dingen in kunt plannen die je dagelijks doet zoals douchen, tandenpoetsen, koken, slapen, de hond uitlaten, enz.





## Succesvol aanpassingen in je voeding en leefstijl maken

### Je voedingspatroon veranderen

Veranderingen in je voedingspatroon kun je ook stap voor stap doen. In dit overzicht zie je hoe je dit bijvoorbeeld bij een standaard broodontbijt / lunch zou kunnen doen:

Huidige gewoonte	Eerste stap naar verbetering	Tweede stap naar verbetering	Nog meer verbetering	Eindresultaat
tarwebrood	volkoren speltbrood/ rijstwafel	minder brood / ruim beleg	minder brood / ruim beleg & groente	brood vervangen door groente & eiwitten
tarwe boterham met margarine en zoet beleg	volkoren spelt boterham met roomboter en hartig beleg	spelt boterham met gerookte zalm en groente	zelfgemaakte maaltijdsalade met 1 snee <a href="#">glutenvrij brood</a>	zelfgemaakte <a href="#">maaltijdsalade</a> zonder brood
tarwebrood en zoet beleg	volkoren speltbrood en hartig beleg	volkoren speltbrood en hartig beleg en fruit/groente	glutenvrij bananenhaver brood	<a href="#">groentetaart</a>

Kopieer dit schema voor jezelf bij een andere maaltijd die je wilt aanpassen.

Zuivel en gluten zorgen voor een extra belasting in jouw lichaam bij stress. Als je gluten en zuivel wilt minderen, bouw dit dan langzaam af en stop niet in één keer. Anders krijgt je stress systeem een oplawaai. [Kijk hier](#) hoe je op een verantwoorde manier gluten en zuivel weglaat en vervangt, zonder dat er voedingstekorten ontstaan.

### Wat ga jij aanpassen?

Ik hoop dat ik je hiermee op weg geholpen heb om de dingen die je veranderen wilt concreet te maken. Wil je me laten weten wat je gaat veranderen? Dat zou ik leuk vinden om te horen. En ook wat jouw resultaat was van de veranderingen.

Je mag me een berichtje sturen op: [info@fitbynature.nl](mailto:info@fitbynature.nl)

Volg me op [Instagram](#) voor meer tips, voor een zo stressvrij mogelijk leven.

Hartelijke groet,

**Susan**

stresstherapeut

