

## Ontdek 5 belangrijke tips om jouw lijf te helpen sneller fit te worden

**Je levensstijl aanpassen... aarghhh... dat klinkt zó ingewikkeld.**

Hahaha, ik snap dat je dat denkt.

Maar het is niet zo ingewikkeld.

**Met deze 5 praktische tips ben je sneller fit:**

### **Tip #1**

*Zorg dat je lijf minder verzuurd is door meer basisch te eten.*

Het blijkt dat de meeste mensen te veel voeding eten die ons lichaam verzuurd. Als de zuurgraad te hoog wordt in ons lichaam stoot het bloed het teveel aan zuren af naar de weefsels. Zoals de spieren, pezen, gewrichten en onderhuids bindweefsel.

Het is van groot belang om de zuur-base balans goed in evenwicht te houden.

De zuurgraad van je lichaam is makkelijk te testen via de urine, er zijn speciale teststrookjes voor te verkrijgen.

Wat je kan doen om de zuurgraad te verlagen is veel basische voedingsmiddelen te eten. En de verzurende wat meer te laten staan.

Groente is bijvoorbeeld basisch.

En veel water drinken! Hoe minder verzuurd je lijf is, hoe minder stram en stijf het is. Daardoor voel je je veel frisser, beweeg je soepeler en bouw je sneller je kracht en conditie op.

### **Tip #2**

*Ga ook na of je de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt die belangrijk zijn als je in de overgang zit.*

Vaak blijven oorzaken van vermoeidheid en spierklachten onder de radar omdat je niet weet dat je tekort aan bepaalde vitamines hebt. Middels bloedonderzoek kom je er snel achter of je te laag zit in bepaalde vitamines.

Vul eventuele tekorten aan met de juiste supplementen zodat je lijf optimaal kan functioneren..

### **Tip #3**

*Zorg dat je meer tijd voor jezelf inplant.*

Stoom niet de hele dag door in de vierde versnelling maar stap zo nu en dan eens op de rem. Zodat je genoeg rustmomenten hebt over de dag. En je meer energie overhoudt.

Zorg dat je meer tijd inplant om iets te doen voor je gezondheid. Zoals je workouts.

Een goede weekplanning geeft je rust en overzicht en de juiste ochtendroutine geeft je dag een kickstart.

En volg de tips die ik je gaf in de challenge. Om je inspanningen niet hoger op te laten lopen tot 'jouw zeven'. En alles in kleine stapjes te doen.

### **Tip #4**

*Vermijd stress.*

Makkelijk gezegd misschien...maar ik bedoel: Laat alles minder bij je binnen komen.

Hou je innerlijk schoon van negatieve invloeden. Zodat de stress niet op je lichaam slaat en verstijving veroorzaakt.

Want stress zorgt voor een verkeerde energieverdeling in je lichaam. Daardoor wordt je nog vermoeider dan je al was.

En laat stress op tijd afvloeien door bijvoorbeeld meditatie, rustmomentjes of een wandeling in het bos 😊.

### **Tip #5**

*Zorg voor een ijzersterke motivatie om goed voor jezelf te zorgen.*

Vind jouw unieke drijfveer die jou door dik en dun blijft motiveren om gezond te leven en nieuwe gezonde routines aan te leren. Zodat je automatisch de juiste beslissingen neemt. En moeiteloos je goede voornemens waarmaakt.

**Nog 1 bonus tip:** Pak de voor jou makkelijkste tip hieruit en begin daarmee. Heb je die onder controle? Pak dan pas de volgende. Ga van makkelijk naar 'moeilijk'.

## Wie ben ik en waarom kan ik jou helpen:



Mijn naam is Jolanda van Duynen. Gediplomeerd dansdocente, ervaringsdeskundige en liefhebber van een gezonde lifestyle. En ook ik heb een gevoelig lijf.

Toen ik net in de overgang kwam, stond ik op het punt waar jij nu bent. Het nóg stijver en strammer worden. De toenemende pijntjes. Het afknappen van sporten en het verliezen van het vertrouwen in je lijf.

Met alle gevolgen van dien...

Omdat ik uit die neerwaartse spiraal wilde komen ontwikkelde ik een **nieuwe methode van bewegen** om pijnvrij en effectief te sporten met een gevoelig lijf in de overgang. Met een beweegprogramma van 12 weken help ik nu vrouwen zoals jij en ik om toch weer fit en sterk te worden. En met mindset tactieken en voedingstips help ik ze er sneller te komen.

Eerder onthulde ik jou **hoe je overbelasting en pijn voorkomt** door ontspannen te sporten.

En vandaag onthulde ik **hoe je nog sneller fit en sterk wordt** door je lijf een handje te helpen.

Pas dit toe en je lijf zal jou rijkelijk belonen.

Ik ben heel blij dat je bij de 7 daagse Fit Challenge bent. Blijf lekker in beweging om kracht en conditie op te bouwen. Jij weet nu dat dat kan. Zelfs met je gevoelige lijf in de overgang.

Sportieve groet,

Jolanda van Duynen

Meer weten over de Fit & Stralend methode?

Kijk op [www.fitenstralend.nl](http://www.fitenstralend.nl)