

Energie-Reset in 7 dagen

Je voelt dat je niet meer helemaal jezelf bent.

Je bent moe, prikkelbaar, hebt vage klachten en verlangt naar rust, helderheid en energie. Je weet ergens dat het anders kan – maar waar begin je?

Deze gids helpt je om weer thuis te komen bij jezelf. Niet door streng te zijn of hard te pushen, maar juist door zachtheid, aandacht en praktische stappen. Elke stap is ontworpen om je lijf, hoofd en hormonen weer in balans te brengen. Op jouw tempo, vanuit verbinding.

Gun jezelf deze reset. Niet omdat je gefixt moet worden – maar omdat je het waard bent om je weer goed te voelen in je eigen lichaam.

“Jouw lichaam weet de weg terug naar balans. We gaan het de ruimte geven.”

Reset je Energie in 7 Stappen

Ontdek hoe jij jouw energie, hormonen en hoofd weer in balans brengt

Stap 1 – Herstel je Energiekompas.

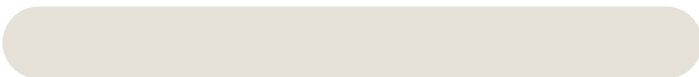
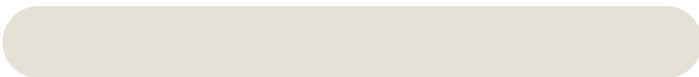
Je voelt je vaak leeg, maar waarom eigenlijk? De eerste stap naar meer energie is je bewust worden van alles dat jou energie kost en dat wat je juist energie geeft.

Kleine dingen – een telefoontje, een scrollsessie, een maaltijd met suiker, een negatieve gedachte – kunnen onbewust je batterij leegtrekken.

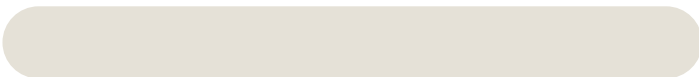
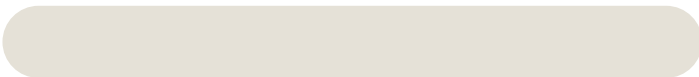
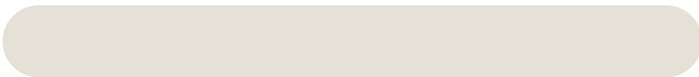
Je hoeft jezelf niet te forceren. Je mag je energie opnieuw leren voelen.

Ga nu naar de [Mini-opdracht](#) op de volgende pagina.

Wat GEEFT je energie?

-  
-  
-  
-  
-  
-  

Wat KOST je energie?

-  
-  
-  
-  
-  
-  

Wat laat je deze week los?

Wat gun je jezelf méér?

Reset je Energie in 7 Stappen

Stap 2 – Kalmeer je Suikerspiegel

Je bloedsuikerspiegel heeft direct invloed op je stemming, focus én hormonale balans. Pieken en dalen zorgen voor cravings, brain fog en moodswings. Dat gebeurt zelfs bij zogenaamd ‘gezonde’ voeding.

De sleutel? Méér eiwitten, méér vetten, gezonde koolhydraten en géén suiker

Simpele Switch

Start je dag met een eiwitrijk ontbijt.

Bijvoorbeeld:

- Griekse yoghurt met noten en lijnzaad
- Gekookt eitje met avocado en groente
- Roerei met zalm en spinazie

“Echte energie komt van binnenuit – niet uit koffie, suiker of doorzetten.”

Mini opdracht

1. Vervang je ontbijt morgen voor een eiwitrijk alternatief.
2. Doe vandaag een etikettencheck:
 - Kies 3 producten uit je keukenkastje.
 - Zoek naar termen als: glucose, fructose, maltodextrine, stroop, siroop. Dit zijn allemaal verborgen suikers.

Wat valt je op?

Reset je Energie in 7 Stappen

Stap 3 – Activeer je Rustknop

Je lichaam kent twee standen: aan (fight or flight) en uit (rest & digest).

Veel vrouwen staan (onbewust) continu in de aan-stand.

Dat put uit – mentaal én hormonaal.

Via je nervus vagus kun je je lichaam laten voelen: “je bent veilig, je mag ontspannen.”

Oefeningen

- 4-7-8 ademhaling: Adem 4 sec in – houd 7 sec vast – adem 8 sec uit (herhaal 3x)
- Hummen (neuriën): 1 minuut zachtjes neuriën, voel de trilling bij je borst of keel.

Mini opdracht

Plan vandaag drie keer een rustpauzes in van een 1 tot 2 minuten. Bijv. om 10:00, 13:30 en 17:00 uur.

Beoefen de 4-7-8 ademhaling of neurie in deze pauzes.

Je kan er een favoriet rustgevend muziekje bij opzetten. Bijvoorbeeld 'My home' van Alex Dav en kom echt even thuis bij jezelf.

Gebruik een reminder om jezelf eraan te helpen herinneren.

Reset je Energie in 7 Stappen

Stap 4 – Voed je Hormonen

Je hormonen functioneren niet goed als je leeft op koffie, snelle snacks en af en toe een salade. Ze hebben stabiele brandstof nodig: eiwitten, gezonde vetten, mineralen en gefermenteerde voeding om je microbioom te voeden.

Hormoonproof voeding

- Eieren, vlees, avocado, zalm, noten, olijfolie, alles onbewerkt
- Groene bladgroenten, vruchtgroenten, bessen
- Gefermenteerde voeding zoals zuurkool, kimchi, kefir en Griekse yoghurt

Mini opdracht

Maak vandaag één maaltijd hormoonproof. Kies bewust, zonder stress. Bedenk dat je oprecht je lijf voedt en daar alles voor over hebt, zodat het beter gaat functioneren.

Hoe voelde je je ná die maaltijd? Meer verzadigd?

Reset je Energie in 7 Stappen

Stap 5 – Beweeg met Zachtheid

Zware workouts of diëten vanuit 'moeten' putten je uit. Zeker bij hormonale disbalans.

Wat je nu nodig hebt is: zachte, intuïtieve beweging, je mag bewegen. Je lijf is gemaakt om te bewegen. Dit soort beweging geeft energie in plaats dat het energie kost.

Denk aan: Bodyhoop, dans, wandelen, lichte krachttraining, yoga.

Reset Flow

Doe vandaag 10 minuten een zachte beweging:

- Bodyhoop
- Stretching, flow, tai chi, yoga
- Probeer eens (salsa) dans moves
- Laat je meevoeren door de muziek en geniet

Wat voelde je lichaam vóór en ná de beweging?

Wat zou je vaker willen doen?

Reset je Energie in 7 Stappen

Stap 6 – Slaap als Herstelmedicijn

Je nachtrust bepaalt je energieniveau, hongergevoel, stressgevoeligheid en zelfs je vetverbranding.

Goed slapen begint overdag, en vooral: met een rustgevende avond.

Slaapvriendelijke routine in 3 stappen:

1. Stop om 19.00 uur met schermen
2. Drink een warme, rustgevende thee (bijv. kamille of tulsi)
3. Doe een ademhalingsoefening of schrijf je gedachten van je af. Alle gedachten en to-do lijstjes mogen op papier.

Mini opdracht

Pas vanavond minstens 2 slaaprituelen toe.

Wat merk je aan je slaapkwaliteit of hoe je wakker wordt?

-  
-  
-  
-  
-  
-  

Reset je Energie in 7 Stappen

Stap 7 – Bouw je Nieuwe Energie Basis

Je hebt nu gevoeld wat kleine stappen doen. Energieherstel is geen sprint, maar een ritme dat past bij jouw leven. Deze stap helpt je integreren: wat neem je mee? Wat laat je achter?

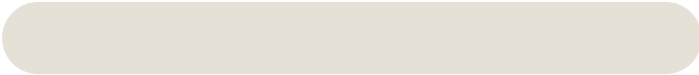
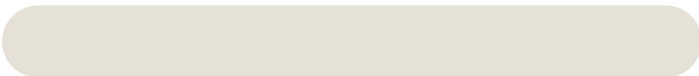
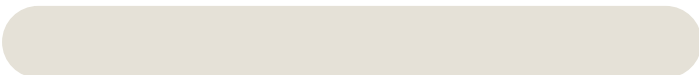
Reflectievragen

- Welke stap voelde het meest als een “yes!” in je lichaam?
- Wat wil je de komende 7 dagen voortzetten?
- Waar mag je jezelf meer ruimte gunnen?

Mini opdracht

Kies 3 gewoontes uit dit boekje die je deze week opnieuw gaat doen:

Gewoonte en tijdstip/moment van de dag:

*“Zorg voor je energie, en je leven
verandert mee.”*

