Leefstijlcheck

Elly Buursema
LEEFSTIJLCOACH

TIPS OM JE LEEFSTIJL TE CHECKEN

AAN DE SLAG?!

JE BENT WAT JE EET

03 Tips gezondheidscheck

04 Aan de slag!?

05 Leefstijlplanner

06 Bananenpannenkoekjes

07 Het Drenteltje

08 Smoothie Time

09 Wie is Elly?

Tips om je gezondheid te checken

- Maak een afspraak met je huisarts of tandarts. Laat je gezondheid eens checken
- Controleer je BMI.
- Beoordeel je beweging. Hoeveel beweeg je eigenlijk? Hoeveel beweeg je eigenlijk in een normale week? Hoe intens is die activiteit? Hoeveel variëteit heb je in deze activiteiten en in welke mate geniet je ervan?
- Houd een voedingsdagboek bij voor een week.
- Controleer je humor en energie
- Hoe staat je sociale netwerk ervoor?

Aan de slag?!

- Baseer je eetpatroon op veel voedsel die rijk is aan langzame koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten

- Hydrateer je lichaam voldoende.
  Drink minimaal 2 liter water op een dag.

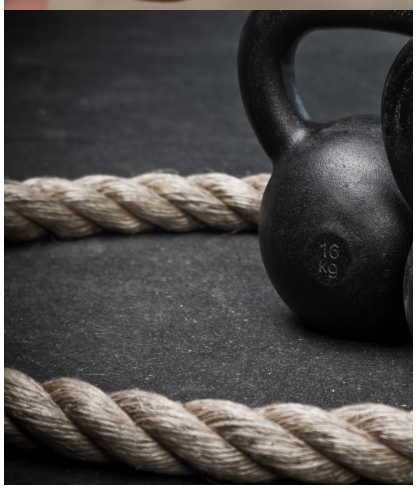
- Ga wandelen! Elke dag minimaal 30 minuten in de natuur

- Eet met aandacht.
  Goed kauwen versoepeld je spijsvertering. Neem de tijd voor je maaltijd en maak er geen haastwerk van.

- Zorg voor voldoende slaap. Ongeveer 8 uur per nacht.

- Ga met gewichten stoeien!
  Met gewichten trainen, oftewel weerstandsoefening helpt de spiermassa te behouden en versterkt het lichaam

- Mediteer elke dag!
  Mediteren zorgt ervoor dat je brein tot rust komt en je minder stress zal ervaren.



Leefstijlplanner

Krijg inzicht in je leefstijl

	M	D	W	D	V	Z	Z
30 minuten bewegen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
300- 500 gram groente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Min. 2 liter water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Genoeg slapen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rustmomentje	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eet met aandacht	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mediteren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mijn favorieten

Bananenpannenkoekjes

Ingrediënten voor 10 kleine pannenkoekjes

1 rijpe banaan

2 eieren (M)

1 tl bakpoeder

Mix de banaan en de eieren fijn en luchtig in een keukenmachine. Je kan de banaan ook met een vork prakken en dan het ei erdoor roeren, maar ik denk dat ze door de mixer nog luchtiger worden.
Voeg het bakpoeder toe en mix het nog even door elkaar.
Verhit een klontje boter in een pan en bak de bananen pannenkoekjes aan weerszijden bruin.
De bananenpannenkoek is al zoet van zichzelf, door de banaan, maar smaken nog lekkerder met maple syrup en blauwe bessen

Mijn favorieten

Het Drenteltje- gezonde snack

Ingrediënten (voor ca 5 stuks, afhankelijk van hoe groot je ze snijdt):

- 6 medjool dadels, ontpit
- 25g (ongezwavelde) rozijnen
- 2 el kokosolie, op kamertemperatuur of licht gesmolten
- 15g hazelnoten
- 20g pecannoten
- 15g pompoenpitten
- 65g gedroogde cranberry's
- 20g pistachenoten, grof gehakt

Check voor de voorbereiding van het Drenteltje het internet.

Mijn favorieten

Smoothie time!

Ingrediënten

- 2 komkommers
- 300 gram spinazie
- 5 wortels
- 2 avocado
- 3 groene appels (slowjuicer)
- 1/2 liter water
- 1 pakje diepvries ananas

VOORSTELLEN

Elly

Leefstijlcoach Elly Buursema is de beweeg- en leefstijlexpert.

Als coach kijk ik met wie ik werk. Iedereen heeft een eigen verhaal, een eigen rugzak. Jouw verhaal heeft je gevormd naar wie je nu bent.
Het heeft ervoor gezorgd dat je op een bepaalde manier denkt, voelt en bepaalde keuzes maakt.
Ik luister naar je, zie je en lees tussen de regels door. Ik weet de vinger op de zere plek te leggen, en kan ook met je lachen. Ik heb geen oordeel over je; er is geen goed, er is geen fout.

Heb je interesse, neem gerust contact met mij op.

www.ellyleefstijlcoaching.nl