

# HOE JE NATUURLIJKE ENERGIE VERHOGEN?

Gratis E-tips van



Ondernemende en actieve vrouwen komen bij Enjoy Vitality hun vitaliteit herwinnen en versterken, tijdens:

- een dagkuur,
- een herbronningsweekend
- een kuurweek.

Het resultaat? Je bruist weer van energie, je voelt je ontspannen en herboren. Je hebt zoveel kennis en inspiratie opgedaan dat je weet hoe je jouw vitaliteit in eigen neemt.

Carla Van Dyck: "Gastvrijheid, welzijn en zuiveren vormen het fundament van onze begeleiding. Het is onze passie om onze kuurgasten hiermee te verwennen op een professionele, ontspannende en serene wijze."

<http://www.enjoyvitality.be>

**Klinken de volgende gedachten bekend in je oren?**



**Na de lunch:** “Tijd voor een kopje koffie of misschien houdt een stuk chocola me aan de slag”.

**'s Avonds:** Ik ben te moe om te koken, ik haal wel snel iets klaargemaakt. Ik weet dat het niet echt gezond is, maar morgen begin ik gezonder te leven...”

**s' Morgens:** Ik wil nog wat blijven liggen..oh ik ben veel te laat, ik heb toch geen honger 's morgens. Snel, snel, waarom is iedereen zo traag vandaag....”



**Droom jij er ook van om elke dag meer energie te hebben?**

**Het is echt eenvoudig om met deze 6 tips je energiepeil te verhogen en zelfs je gezondheid te verbeteren. Een dag vol energie is een dag meer in balans.**

<http://www.enjoyvitality.be>

## 1) Start jouw dag in balans.

- Doe bij het ontwaken een eenvoudige stretch en ademhalingsoefening voor het open raam, zuig je longen vol met zuurstof en voel die door je aders stromen.
- Wat je 's ochtends eet, bepaalt hoe je de hele dag zal voelen. Een heerlijke smoothie boordevol vezels, vitaminen, mineralen en antioxidanten geeft je al een energie boost.



## 2) Hou rekening met jouw persoonlijke bio-effectieve energie tijdens de dag.

- Is het je ook al opgevallen dat je beter presteert op bepaalde momenten van de dag? Om heel de dag energiek te blijven is het nuttig om naar je lichaam te luisteren en ermee samen te werken.
- Plan de meest intensieve taken, fysiek zowel als mentaal, juist tijdens jouw hoge energie pieken. Het is ook ok om je wat lomer te voelen, plan dan een taak die geen straf hersenwerk vraagt. Als je hier aandacht aan besteed, kan je al snel je eigen energie top pieken en dalen. Hierop afstemmen is de boodschap.



## 3) Lichaamswerk

- Bewegen is het laatste wat je wil doen als je geen energie hebt. En toch, hoe tegenstrijdig het ook lijkt, van bewegen krijg je energie! Wandel bij een dipje even het blokje rond. Of doe een half uurtje yoga of een mini-work-out.
- Geen tijd? Spring of huppel dan een paar minuten in't rond, in een mum van tijd voel je je weer fit als een kind. Dus, kom af en toe eens uit die stoel!

<http://www.enjoyvitality.be>

#### 4) Energieke tussendoortjes

- Wacht niet tot je je moe en uitgehongerd voelt om je dan te storten op een snelle snack vol vet en suiker. Zorg voor een gezond hapje tussendoor: een sappige rode appel, worteltjes in repen gesneden, een handje vol lekkere noten, een bakje kerstomaatjes, zelfgemaakte notenkoekjes (recept binnenkort in ons gratis E-book)
- Vitamine C is een ware energie booster. Eet een appelsien, of drink water met het sap van een citroen of limoen of eet een kiwi. Tip: verstuif ook een beetje etherische olie van appelsien, limoen of pomelmoes in je werkruimte om je alertheid te versterken.



#### 5) Kies voor kruidenthee in plaats van koffie

- Een kop groene thee is de favoriete vervanger van koffie, het geeft je energie en zit bovendien vol antioxidanten en het is niet vochtophoudend zoals koffie. Zelfs al ben je geen fan van thee, er zijn zoveel lekkere smaken om uit te proberen.
- Tip: frisse munthee voor warme zomerse dagen, groen jasmijnthee voor fijnproevers, thee met citroen voor extra energie, gember met citroen voor een pittige boost en zoveel andere om nog te ontdekken.



#### 6) Neem regelmatig een mini-spirituele pauze

- Soms voel je je wellicht overdonderd door de grote werkdruk of te zware planning en voel je jouw energie wegebben. Dan is hét moment om even, al is het maar 3 of 5 minuten pauze te nemen alleen voor jezelf.
- Zoek een gedachte op in je hoofd waarvoor je dankbaar bent, een gedachte die je positief inspireerd. Neem waar hoe dit voelt. Laat je positief verbazen hoeveel energie zo'n mini break je oplevert.