



Chi, chai & champagne!

Nr. 3 Januari 2010

De tussenbalans

Badhoevedorp - In deze laatste week van 2009 maken we onze levens-tussenbalans op. Een beetje John Lennon: 'So this was Christmas and what have you done? Another year older, a new one just begun.'

Een oefening die ik in mijn Lichter hoofd-lijf-leven workshops altijd doe is *De Rapportkaart*. Je vult op een rapportkaart een waarderingscijfer in voor alle levensfacetten die voor jou aan de orde zijn (gezondheid, vriendschap, liefde, werk, familie, etc., etc.). Aan het einde van de oefening blijkt dat we de eigenschappen en kwaliteiten om ons leven een hoog cijfer te geven allang in huis hebben. We weten ze vaak niet aan te wenden voor de levensgebieden (bijvoorbeeld fit & slank zijn) die we een hoger cijfer willen geven of hebben onze prioriteiten verkeerd gesteld.

Wil je samen met mij de tussenbalans opmaken en er aan werken je kwaliteiten naar voren te laten komen en je prioriteiten te veranderen? Kijk dan in de agenda voor de dagworkshop Lichter hoofd, lijf en leven (op de website en bij deze e-mail gevoegd) of boek een privé sessie (4x 40 minuten lifecoaching, € 150.-)

Even rust

Hoewel we nog één hobbel van feesten te nemen hebben zijn de komende dagen heel geschikt om ons lichaam even te ontgiften. Voorbeeld voor de komende 3 dagen: Na het opstaan kook je water en knijpt er een bodempje citroensap (uit een flesje/vers) in. Drink dit langzaam op terwijl je een stukje leest in het boek dat je al een hele tijd wilt lezen. Ontbijt zonder brood. Bak een ei (of 2) met daarop uienringen, plakjes tomaat en paprika. Strooi er op het laatst een handje geraspte kaas over. Bij je pauze rond 11 uur skip je de koffie maar zet je groene thee en eet er een volkoren beschuitje met margarine en wat Zwitserse kaas/ béétje pure hagelslag/plakje kaas bij. Als lunch maak je een bord soep klaar. Daarbij twee vezelrijke geroosterde boterhammen die je besmeert met een béétje mayonaise en belegt met ijsbergsla, tomaatplakken, plakjes gekookte ei en komkommer. Broodjes op elkaar: heerlijke clubsandwich. Voor de rest van de middag snij je een bak vol met stukken wortel, komkommer, bleekselderij, tomaatstukken en mixt in een schaal een flinke hand rozijnen met een flinke hand gemengde (ongezouten) noten. Deze bakjes moeten op. Tijdens het avondeten maken mag er bij de nootjes en rauwkost ook één glas wijn. Het avondeten bestaat uit drie eerlijke

natuurlijke ingrediënten: gevogelte/vis of vlees (ongepaneerd/ongebakken/zonder saus); kléin beetje volkoren zetmeel (= rijst/pasta) of aardappels; en als grootste portie: groente. Twee soorten mag, een stampot mag, een roerbakshotel mag. En een toetje mag. Eet het bij je kop thee rond 19.30 uur. Na 20.30 uur niets meer eten: laat dan de maagschuiers (= de spijsvertering) hun werk doen!

Atro...wie??! Atrofie!

Ooit van gehoord?

Atrofie is *verschrompeling* en er bestaat zoiets als spier atrofie.

Om het verschrompelen tegen te gaan moet je je spieren gebruiken. Elke dag.

Use it or lose it!

Nu ik niet meer vanzelfsprekend elke dag Pilateslessen geef is mijn spier-uitlaat ritueel: opstaan en de zonnegroet 3x doen (zie bijgevoegd stencil of doe mee met de maandagavond fitwalk in Badhoevedorp om deze groet te oefenen).

Daarna 20 minuten op de hometrainer of op de gewone fiets.

Als laatste een rondje Pilates van 10 minuten:

de 100,

de series of 5 (single leg stretch, criss cross, single straight leg stretch, lowering the legs, double leg stretch)

de Plank en

10 Pilates pushups.

Op de radio

Zaterdagochtend 2 januari heel vroeg – van 6-7 uur – word ik bij de AVRO op radio 1 een uur geïnterviewd in het programma Nachtvluichten.

Fitwalk

Zondag 3 januari geven we 2010 een goede start met een winterfitwalk. Op verzoek wat dichterbij huis dan het strand van Zandvoort, dus heb ik gekozen voor een ruime walk om de Bosbaan van het Amsterdamse Bos. 09.30 uur verzamelen bij het pannenkoekenhuis of om 09.00 uur met de fiets voor de studio in de Jan van Gentstraat 119°. € 5.- voor niet-Zetleden, € 4,50 voor De Zetleden. Geef je per email op!

De Zet

Lid worden van De Zet houdt in:

- Elke week een oppep e-mail om je hoofd, lijf en leven licht te houden;
- Elke maand de Chi, Chai & Champagne nieuwsbrief vol informatie en inspiratie;
- 10% korting op alle consults en activiteiten in binnen- en buitenland van Nannet;
- Gratis Fitwalks in Badhoevedorp op maandagavond van 19.30-20.30 uur;
- Gratis wegen en meten in de praktijk in de Jan van Gentstraat 119°, Badhoevedorp

De Zet kost € 75.- per jaar.

Als je nu lid wordt ontvang je een cadeaubon voor een gratis persoonlijke reikibehandeling van een half uur in de praktijk in Badhoevedorp.

Op youtube gevonden

Een ontroerend, maar vrolijk nummer, geschreven door iemand die wegens gezondheidsklachten moest afvallen en ter motivatie een eigen liedje schreef: <http://www.youtube.com/watch?v=rCBM1-WhdAo&feature=related>

Zorgverzekeraars

Het kan lucratief zijn je zorgverzekering te checken of bijvoorbeeld alternatieve geneeswijzen als reiki en preventieve gezondheidszorg als gewichtsconsults of –cursussen door je verzekering vergoed worden. Als je nog een bedrag mag besteden en je levens-tussenbalans slaat uit naar actie nemen om lichter te worden, maak dan voor 31 december een afspraak voor een consult zodat je in 2009 mag declareren.

Nieuws uit de kranten

- In de USA is een discussie gaande over de buikomvang van de Kerstman. Als goed rolmodel voor de kinderen moet Santa Claus' buik volgend jaar met 25% gekrompen zijn.
- Stellen die samen afwassen en – drogen zijn gelukkiger dan stellen die de afwasmachine gebruiken. waarom? Samen afwassen geeft gelegenheid tot communiceren.
- Vet eten maakt niet dikker, gebrek aan beweging wel.

Moeder, partner, werkneemster, IK!! IK!!

Heb je soms ook het gevoel dat je alleen maar rollen aan het spelen bent en je nooit meer toekomt aan jezelf?

Vooraf in deze drukke tijd is het heel belangrijk om ME –tijd in te plannen om niet volledig LOST te raken.

Hier een paar stiekem-weg-sneak- ideeën om je geestelijke gezondheid te behouden:

- Sluit je op in de badkamer met alles wat je lief is. Neem een lang bad of lange douche en laat letterlijk alle stress oplossen in het wegspoelende water;
- Roep dat je nog wat boodschappen moet doen, maar ga een eindje rijden....op de fiets!
- Breng een bezoek aan een kerk. Ga zitten en neem de tijd.
- Boek een massage, een nachtje alleen in een hotel, een reading.
- Koop een dagkaart in het plaatselijke fitnesscentrum.
- Doe mee met een energie evenement (zie ommezijde)

Waarom was kerst zo leuk als kind?

- Je hoefde niets te plannen
- Je dronk geen alcohol
- Je kon koekjes bakken zonder je om de rommel te bekommeren
- Je maakte je cadeautjes van papier, klei of karton en het kostte je geen cent
- Je mocht de boom helpen optuigen, maar aftuigen hoefde niet
- Volwassenen hielpen je herinneren als er een leuke film op TV was
- Je mocht je verkleeden als herder of elfje en iedereen vond je mooi
- Je had twee weken vrij!

All you need is love

2.7 miljoen mensen keken naar de All you need is Love kerst special!

En elk jaar kijk ik ook even en krijg ik toch weer tranen in mijn ogen als twee geliefden in elkaars armen vallen.

Vraag jij je soms af wat er gebeurd is met dat verliefde gevoel van toen? Heb jij van je partner een braaf, maar oh zo saai en voorspelbaar wezen gemaakt die niets goed meer kan doen? Koop dan de onlineboeken 'Hello Tarzan!' van Gigi, de mannenfluisteraar:

<http://www.thefabulousfactor.com/books.html>

Zij zegt: 'Alles wat mannen willen weten is: 'Ben/was ik goed?'

Ook geweldig voor de relatie met je zoon/broer/vader! Wil je deel 1 gratis uitproberen?

Mail me en ik stuur je 'How to understand your man' toe.

2010

In het nieuwe jaar beginnen de Nan Chi lessen weer op woensdagochtend 09.10-10.00 uur in de Pilates Studio, Jan van Gentstraat 119F, Badhoevedorp.

Op maandagavond is elke week de Badhoevedorpse Fitwalk (19.30-20.30 uur).

De data voor de energie evenementen voor de 1^e 6 maanden van 2010: Fitwalks buiten de deur, workshops, weekends, weken en kuuravonden lees je in de bijgevoegde agenda.

Je kunt me inhuren voor een (huis)kamersessie à € 250.- voor een Lichter Hoofd, lijf en leven -avond of –middag (2,5 uur). Dit event bestaat uit een lezing, oefeningen, Pilates en meditatie. Voor elke deelnemster gratis het boek En nu écht! Nooit meer overgewicht! plus Pilates DVD.

Ideaal voor een collega-uitje, vriendinnen bijeenkomst, club thema, etc.

<http://www.nannet.net/nieuws/gewichtscursus/>

Tot slot.....

Wens ik je een heerlijk relaxed Oudjaar.

Wat ik beoog met deze Chi, Chai & Champagne nieuwsbrief is positieve energie en lichtheid rondstrooien voor wie het gebruiken kan. Nooit belerend bedoeld en meestal niet eens écht nieuw – want we wéten wel wat we willen – maar nét even het Zetje op weg naar meer Fit- en vrolijkheid. Je kent die anekdote vast van de dame op haar sterfbed: denkt ze dan aan al dat harde, perfectionistische werken dat ze altijd deed of de momenten van spelletjes spelen met de kinderen, de qualitytime met geliefden?

Als je zin hebt: loop zondagochtend mee in het Amsterdamse Bos, kom reiki ervaren op de Sedona kuuravond van 14 januari of word spiritueel en lijfelijk (ver-)lichter tijdens de dagen weekends of weken (23-30 januari Oostenrijk en 13-20 maart Curacao!)

Hartelijke groet, *Nannet*

