



## Chi, chai & champagne!

Nr. 6 April 2010

### Een nieuw seizoen ...

Is begonnen. We merken het aan alles: de natuur in en om ons, de tijdschriften en woonprogramma's op TV en voor degenen met kinderen aan de kinderbijslag op de bank!

Het is april! Een maand vol verwachtingen, nieuwe plannen en luchtigheid.

1 april - kikker in je bil, Paasdrukke, 15 april Secretaressedag, 20 april Earth day en natuurlijk aan het eind van de maand onze eigen originele Koninginnedag.

In het kader van voorjaars schoonmaak en puinruimen een goed idee om de kratten alvast klaar te zetten en de gezinsleden aan te sporen om een flinke bezem door de kamers te gaan halen. Al maak je er op 30 april een kraam van met de leus: 'Alles voor 20 cent per stuk!'.. als het je huis maar uit is.

Oude spullen leveren oude energie en soms moet je je daar rücksichtslos van losmaken om nieuwe energie weer toe te laten.

Ik zet deze maand weer mijn beste beentje voor je te stimuleren de energie op een lichte manier te laten stromen. Haak aan waar en wanneer je wilt!

### Agenda

Aanstaande zondag 11 april is de Body, Mind & Spirit beurs van medium van het jaar 2007: Marion Berndsen.

Zij heeft een aantal mensen in haar omgeving uitgenodigd om op deze beurs met een stand aanwezig te zijn en een lezing te geven. Ik bijt het spits af om 11 uur met een 40 minuten durende workshop waarin lichte inspanning en ontspanning elkaar afwisselen.

[Hier](#) vind je uitgebreide informatie over deze dag die 11 euro kost inclusief de lezingen en concerten. Locatie: van der Valk Hotel, A4, Hoofddorp.

Maandag 12 april lopen we weer onze wekelijkse Fitwalk van 19.30-20.30 uur. Verzamelen bij de Studio in de Jan van Gentstraat 119<sup>e</sup>, Badhoevedorp. Een keer meedoen kost 5,-; een strippenkaart van 6x kost € 28,50 en in het lichte online coaching abonnement De Zet is de Fitwalk inbegrepen.

Donderdag 15 april een Fitwalk Buiten de Deur. Met deze keer 2 pleisterplaatsen: de sfeervolle koffietuin van het Dorintheotel op Schiphol-Oost en de hippe Starbucks op Schiphol-centrum. Deze walk kost ook € 5.- en voor De Zet members € 4,50. Neem wat extra geld mee voor je kop koffie en verzamel om 9 uur in de Jan van Gentstraat 119<sup>e</sup>, te Badhoevedorp. Om 12 uur zijn we weer retour.



### Donderdag 25 maart liepen we een zonovergoten Fitwalk in de waterleidingduinen

Dan vrijdag 16 april: de derde Books & Bubbles van dit jaar. Wat is Books & Bubbles?

Een gezellig samenzijn van mensen die gek zijn op boeken en bubbels (prosecco in dit geval!). Op deze boekenbeurs kun je je oude boeken meenemen om te ruilen of te verkopen, andere boeken aan schaffen én deelnemen aan een lekkere Stretch & Relax les van ongeveer 30 minuten. Books & Bubbles is van 20-22 uur en kost 2 euro. Introducees zijn van harte welkom. Een glas bubbels, koffie, thee en water is inbegrepen!

Locatie: Jan van Gentstraat 119<sup>e</sup>, Badhoevedorp.

Het Lichter Leven weekend in Limburg van 23-25 april is vol, maar 7-9 mei een nieuwe mogelijkheid (en 11-13 juni). Dit weekend is 3 dagen lang Me, myself and I, voor jou. Met elke dag een Pilatesles en een fitwalk, Zonnegroetjes en citroensap detox in de ochtend en een Stretch & Relax sessie in de avond. Op zaterdag en zondag ook een workshop Lichter hoofd & lijf! Dit weekend kost € 379.- en wordt vaak deels vergoed door de zorgverzekering omdat het alle ingrediënten van een gewichtsconsult in zich heeft.

Alle data, prijzen, reacties [hier](#).

Reserveer ook vast 6 mei – Anti dieet dag – voor het Fris in je Hoofd event waar ik 2 workshops van een uur geef over spiritueel afvallen. Van 18-23 uur, in Utrecht, voor € 15.- incl. koffie, thee en borrelhapjes (mag dat wel dan?!) Alle voorpret [hier](#).

Op de website houd ik je op de hoogte van alle overige activiteiten. Bovendien kun je daar 10 Pilatesoefeningen nadoen en de songteksten vinden van de Nan Chi les die ik deze maand geef.

Voor alle activiteiten geldt: geef je via email – [nannet@ennuecht](mailto:nannet@ennuecht) – op!

## Spiritueel afvallen...wat houdt het nou in?

Oké. Een spoedcursus Spiritueel Afvallen.

Regel 1: Wees lief voor je lijf.

Regel 2: Ga nooit meer diëten.

Regel 3: Ga je verdiepen in voeding en lees alle etiketten voor je iets in je mond stopt

Regel 4: Begin je lichaam te voeden in plaats van te vullen ( met eten, drinken en rust)

Regel 5: Om af te vallen moeten er meer kcal. uit je lijf dan in je lijf

Regel 6: Wees lief voor je lijf!

Het woordje 'spiritueel' slaat op geestkracht. En geestkracht is een oergevoel dat we allemaal bezitten, hoe ondergesneeuwd het soms ook is door situaties in ons leven.

Ik schreef recentelijk in een week Zet over oerdis.nl.

Echt de moeite waard om met een kop thee erbij uitgebreid te lezen.

Want: heel veel cliënten vragen toch om concrete handvatten van wat je wel en niet mag eten. Mijn antwoord: 'Als het maar natuurlijk en onbewerkt is mag je het mateloos eten – zie blz. 47 van En nu écht! – ' is toch vaak te vaag. Op [www.oerdis.nl](http://www.oerdis.nl) staan dagmenu's en recepten die jouw repertoire aan gezonde maaltijden weer vergroot.

En...omdat lichter worden zeker geen *lijden* mag zijn, maar juist een vreugdevol feest omdat je je zo goed gaat voelen, mag je elke dag toegeven aan je zwakte naar zoetigheid of hartigheid of alcoholische versnapering, al wéét je dat dat niet voedzaam is. Als het goed is gaat de smaak van suiker je vanzelf tegen staan en als je supergezond aan het leven bent, smaakt een vette hap of een overdosis alcohol je op een gegeven moment echt niet meer!

## Dr. Frank, South Beach Diet, Atkins en het proteïnen verhaal

Proteïnen zijn eiwitten.

We hebben deze voedingsstof nodig omdat het een geweldige bouwsteen is voor alles in ons lichaam. Nieuwe cellen voor onze huid, haren, nagels, organen, botten, alles gedijt bij voldoende eiwitten. Als je te weinig eiwitten eet gaat de opbouw dus verloren, eet je teveel eiwitten dan zet je lichaam –zoals met alles waar het even geen raad mee weet – het vast in de vetvoorraad.

Het voordeel van eiwitten is dat je je er vrij snel gevuld door voelt. Want: waar zitten eiwitten in? In vlees, vis, gevogelte, eieren, kaas, zuivel, noten en we kunnen daar niet de hoeveelheden van op die we wel met zakken chips en drop op kunnen. Dit principe ligt ten grondslag aan de hierboven genoemde populaire diëten. Met name in de eerste periode worden suikers – koolhydraten – (bijna) helemaal uitgebannen. Binnen een paar dagen ben je je zoetbehoefte kwijt en leer je anders te eten. So far, so good, en je valt ook echt af MITS je het dieet volhoudt (vooral bij je taille en buik verdwijnt het blubberige effect dat suiker en alcohol daar heeft). Ga je overstag en eet je ineens weer de suikers die je gewend was te eten, dan kom je in de gevarezone: je lichaam is dolblij met de suikers die het zo lang niet kreeg en spaart het meteen op, het liefst rond je middel! Pik dus de goede dingen uit de boekjes van dr. Frank, maar blijf kleine hoeveelheden koolhydraten eten met een lage GI (zie de nieuwsbrief van februari op de website voor info hierover).

## De liefde gaat door de maag....

Gebruik een hartvormige koekjessnijder en prik een hartje uit het midden van een boterham. Smelt 1 eetlepel boter in de koekenpan. Leg de boterham en het losse hartje in de pan en bak aan beide kanten tot ze een goudbruine kleur hebben.

Haal het uitgeklikte hartje uit de pan.

Breek een eitje in de boterham met het hartgat en besprenkel met peper en zout. Doe een deksel op de pan en bak 2-3 minuten door op laag vuur.

Serveertip: serveer met veel liefde!



## En nu écht! Altijd stijlvol en verzorgd!

Na En nu écht! Nooit meer overgewicht! – het boekje dat in 2007 uitkwam - schreef ik En nu écht! Altijd stijlvol en verzorgd! Dit boek heeft een jaar online gestaan, maar is nooit gepubliceerd in papieren boekvorm. Vanaf deze Chi, Chai & Champagne elke maand een stukje.

Ik wens je een heel fijne maand! Hartelijke groeten, *Nannet*

# 1. Verzorgd van binnen en van buiten

Je kunt nog zo mooi opgedirkt en met de duurste spullen behangen zijn, als je van binnen niet verzorgd bent, wordt het van buiten niets. Echte schoonheid komt van binnen, wordt gezegd, en dat is zo waar.

In dit verzorgingsboek gaan we uit van drie principes om altijd stijlvol en verzorgd te zijn:

De drie principes zijn:

- een fiere houding,
- een verzorgd innerlijk, en
- het koesteren van ons lijf.

Als je denkbeeldig met een camera binnen door je lichaam zou zoemen, wat zou je dan aantreffen? Sterke, goed onderhouden spieren? Gladde, vrije aderen? Voldoende gehydrateerde organen? Een opgeruimde geest? Warm, vloeibaar bloed dat zonder obstakels stroomt? Of is het een stroperige massa? Draait je maag om van misselijkheid als je bekijkt wat je daar in hebt gepropt? Loopt je hoofd om? Hangen je spieren er slapjes bij en zien je organen en je huid er uit als gelooid leer? Dan is het ten eerste tijd voor een grondig verzorgingsplan van binnen uit! Pak de koe bij de hoorns en begin nu!

Aan de slag  
Poets je tanden,  
drink een groot glas water,  
smeer een verzorgende crème op je lippen en  
fatsoeneer je haren.

## Een fiere houding

Haal je skelet voor de geest. Je zult het misschien niet direct zeggen, maar de houding van de botten is van belang voor je gezondheid, je gemoedstoestand en je uitstraling naar anderen. Je skelet dient fier te zijn, rechtop en uitgestrekt zodat spieren, gewrichten en zenuwen niet in de knel zitten en volop de vrijheid hebben om te doen wat ze moeten doen.

Om en aan je botten wikkelen zich je spieren. Als je botten in balans zijn en mooi recht staan komt dat onder andere door je goed ontwikkelde spieren. Spieren geven vorm aan je lichaam. Je vel spant er overheen. Er zit wellicht een vetlaagje onder de huid, dat is mooi. Het geeft de huid veerkracht, aan je body geeft het contour en het allerbelangrijkste: het houdt ons warm.

Als je niet tevreden bent met wat je door de camera binnenin je lichaam hebt gezien gaan we beginnen met je spierversterkingsplan. Je skelet en spieren zijn de kapstok waar al je mooie kleren en accessoires straks aan komen te hangen! Laten we zorgen dat die basis er picobello uit ziet! Het maakt niet uit wat je gaat doen als je maar minstens een half uur per dag je spieren intensief gebruikt.

Een aantal voorbeelden: natuurlijk licht sport voor de hand – lopen, fietsen, zwemmen, rennen, roeien, fitness, met een aerobics DVD in de huiskamer aan de slag, allemaal hartstikke goed. Maar ook zelf het huishouden doen, lopend of fietsend naar het werk, het gras met de hand maaien, de auto wassen, dansen, buiten spelen en stoeien met je kinderen vallen onder intensief je spieren gebruiken.

Het 1<sup>e</sup> element:

Schaf een goede passpiegel aan die je bijvoorbeeld op je slaapkamerdeur of binnenkant van je kledingkast monteert. Niet te prominent aanwezig laten zijn, maar wel regelmatig gebruiken.

Check jezelf in de passpiegel.

Zet je voeten iets uit elkaar, op heupbreedte. Je knieën zijn lichtjes gebogen. Je armen hangen langs je lichaam en je vingers strekken licht richting je voeten. Nu trek je de afstand tussen je heupbotjes en je onderste rib wat groter, alsof je de buik verlengt. Let op! Je schouders blijven laag, houdt een lange nek. Het gedeelte onder je navel trek je licht in richting je stuitje. Je schouderbladen gaan zonder forceren naar elkaar, alsof je ze losjes aan elkaar hebt gestrikt. Als laatste trek je je kin een stukje naar achter.

## Innerlijke verzorging

Nu heb je een lange, fiere en uitgestrekte houding waardoor je bloed onbelemmerd kan stromen, er geen beknellingen zijn en de zuurstof door je hele lijf kan stromen door je ontspannen ademhaling. Ademhaling is een verhaal apart: je bent je lang niet altijd bewust van het feit dat je ademhaalt. Gelukkig maar, het zou een vermoeiende toestand zijn. Als je echter het gevoel hebt dat je van binnen niet helemaal verzorgd bent, met andere woorden, dat het daar niet helemaal lekker voelt, zou het wel eens aan je ademhaling kunnen liggen.

De ademhaling kan oppervlakkig zijn, dan gaat je keel en het bovenste deel van je borst op en neer, of middelmatig, dan komt de zuurstof tot halverwege je longen, in je ribben. Een diepe

ademhaling vult je longen helemaal en voelt alsof het tot diep in je buik doordringt. Neem een paar keer per dag de tijd om heel bewust diep adem te halen.

Ga er voor zitten of liggen en leg het liefst je handen op je onderbuik zodat je de opbolling en het ineenzakken goed voelt. Ontspan je gezicht en adem in door je neus. Hierdoor verwarm je de lucht en blijven stofdeeltjes in je neus achter. Het uitademen kan door de neus of door de mond. Bij het laatste kun je je wangen opbollen en met kracht de lucht uitblazen, hetgeen een ontspannen gevoel geeft.

Je ademhaling werkt in feite als een stofzuiger. Beeld je in dat alle rommel en overvloedige troep bij elkaar worden gezogen als je inademt en vervolgens met kracht uit je lichaam verwijderd worden. Een heerlijk idee! Bovendien worden je hersens voorzien van verse zuurstof hetgeen letterlijk verhelderend kan werken.

Het spreekt voor zich dat deze bewuste ademhalingsessies het beste in de frisse lucht kunnen worden uitgevoerd, dus ga er op uit! Of open op zijn minst de ramen van je huis. Als je zo mooi rechtop voor de spiegel staat moet je eens proberen om je sip te voelen. Schouderbladen naar elkaar, kin naar achteren, lengte in je romp en dan sip zijn.....moeilijk hè?

Je houding straalt namelijk kracht uit, een positief gevoel. Het is heel moeilijk om je met hangende schouderjes vrolijk te voelen en het is ook heel moeilijk om je met een fiere houding ongelukkig te voelen.

Een goede innerlijke verzorging vraagt van jou dat jij je lichaam van binnen net zo goed verzorgt als je aan de buitenkant doet. Niemand ziet het direct, maar indirect schijnt je innerlijke schoonheid wel degelijk naar buiten.

Men ziet het aan je ogen en hoort het aan je stem. De rust die je uitstraalt komt doordat je goed voor jezelf zorgt van binnen. De vriendelijkheid die je ten toon kunt spreiden komt doordat je lief bent voor jezelf.

Hoe jij jezelf van binnen verzorgt is absoluut heel simpel. Er is één moeilijkheid: je moet het echt willen. Je moet je lichaam en je geest en dus eigenlijk je leven, op de allereerste plaats zetten. Het heeft echt geen zin om door het leven te jakkeren en jagen. Je vol te laden met verplichtingen en zoveel moois in het leven te missen.

Slow down. Elimineer zaken. Neem een weekend de tijd om na te denken over je leven. Stijlvol en verzorgd heeft ook alles te maken met kwaliteit en schoonheid. Van het leven. Straks, na het lezen van dit verzorgingsboek, treed je het leven stijlvol en verzorgd tegemoet en breng je niet alleen kwaliteit aan in je tweed rokje maar ook in je leven. In je omgang met mensen. In je hoofd.

Nodig mensen uit die je lief hebt voor een gezellig samenzijn. Dat hoeft niet duur te zijn, maar wel smaakvol. Luister aandachtig. Stel vragen. Laat zien dat je het fijn vindt dat je bij elkaar bent. Maak de kamer gezellig. Of de tuin. Haal herinneringen op. Maak plannen.

Dát is ook stijlvol en verzorgd. Leg ruzies bij. Kom afspraken na – maar maak er niet te veel! Versimpel je leven. Bel je eenzame tante. Bedank de postbode voor de dagelijkse post en de krantenjongen voor de krant. Zeg de conciërge op school of kantoor gedag en groet een vreemdeling op straat. Laat iemand voor gaan. Houd de deur open.

Wees blij met jezelf. Waardeer jezelf. Kijk jezelf recht aan in de spiegel. Kun je dat?

## Koester je lijf

Dat had je niet gedacht, zeker? Stijlvol en verzorgd en dan een verhaal als hierboven? Ken je het gezegde: Al draagt een aap een gouden ring, het is en blijft een lelijk ding?

Voordat we ons gaan aankleden en opmaken moet de basis goed zijn. Koester je lichaam. Vertrouwel het.

Eet gezond, slaap genoeg en leef ontspannen. Lees *En nu écht!* Nooit meer overgewicht!

De moraal van dit eerste hoofdstuk is dus: om een verzorgd uiterlijk te hebben, verzorg je eerst je innerlijk.

- Hydrateer je lichaam. Spoel je lichaam schoon met voldoende vocht, zo'n anderhalve liter en het liefst calorie- en cafeïnevrije dranken.
- Ga je spieren ontwikkelen, houd je lichaam fier rechtop en je buik licht aangespannen.
- Beoefen regelmatig de diepe ademhaling. De bonus, vooral als je dit laatste in de frisse lucht doet is een goed doorbloede huid en een natuurlijke bloos op de wangen!
- Waardeer jezelf
- Slow down