

Deze Februarimaandkalender helpt je op weg naar een lichter hoofd, lijf en leven.
Zij bevat o.a. tips die ook in de Lichter leven kalender worden genoemd.
Veel plezier er mee en als zaken vragen oproepen, aarzel niet mij een mailtje te sturen!

01. Nieuwsbrief lezen, deze maandkalender uitprinten.
02. Op www.nannet.net, 6^e van bovenaan, het timemanagementsheet openen en printen. Kleur alle dagelijkse activiteiten met een aparte kleur in (bv. rood is werken, blauw is slapen, etc.). je hebt 168 uren in een week. Blijven er witte vakjes/uurtjes open???
03. Als je timemanagementsheet té vol is om nieuwe projecten (zoals afvallen of een studie, etc.) te beginnen, moet er puin geruimd worden. Bepaal aan de hand van het sheet wat je gaat schrappen. Plan 2 uurtjes op zaterdag in voor puinruimen in je keuken.
04. Eén kilo lichaamsvet is 7000 kcal. Het duurt dus best lang eer je gewicht minder is. Mik op 500 kcal. per dag. Door te bewegen en door anders te eten. Bestel vandaag het boek *Echt Eten* van Michael Pollan. Hij helpt je op een supersimpele manier bepalen wat écht eten is. Bewegen doe je in je vetverbrandingszone. Wat dat is lees je op www.nannet.net als onderste item in het Nieuwsblok op de homepage.
05. Vertel de mensen om je heen dat je een Lichter Leven maand bent begonnen. Dat ze niet hoeven te schrikken van de veranderingen die jij doormaakt en doorvoert en dat iedereen hier uiteindelijk van profiteert. Sluit je op in je keuken of doe iedereen de kamer uit en haal alle kasten (incl. de koel-) overhoop. Overtijdse data, onuitspreekbare ingrediënten, spullen die je nooit zult gebruiken: gooi het allemaal weg. Print de download Boodschappen van de website. Je vindt 'm onder Nieuwsbrief – bovenaan.
06. Ga vandaag een uur bewegen in de buitenlucht. Maak er qualitytime van met iemand die jouw aandacht en wat beweging ook gebruiken kan (denk aan de vetverbrandingszone!). Enjoy!
07. Vanaf vandaag sta je elke ochtend een half uur eerder op. Misschien betekent dat een half uur eerder naar bed? In je extra half uurtje doe je mee met de oefeningen die je op de website vindt onder 'alle activiteiten'. Het is **JOUW** tijd!
08. Heb je (jonge) kinderen? Leer ze zelf brood te maken, aan te kleden en huisdieren te voeren. Je bent als ouder een leraar, geen bediende!
09. Laat je kids en partner ieder zelf een agenda of kalender bijhouden. Zo hoeft je niet voor iedereen alles te onthouden. Geef wat van je perfectie op. Waarom zou het huishouden eigenlijk moeten draaien zoals jij het wilt? Beleg een vergadering aan tafel en vraag ieders mening over wat nodig is en wel/niet gewaardeerd wordt.
10. Maak gezonde smoothies als ontbijt – en dat kan in één handeling voor alle huisgenoten! Vul de blender al de avond tevoren en zet hem in de koelkast. Ingrediënten: magere yoghurt, magere kwark, elke fruitsoort die je lekker vindt, lijnzaad, havervlokken, ongezoeten noten, eventueel wat honing; de volgende ochtend hoeft je alleen nog te blenden. Deze supernatural shake is niet te verwarren met de kant-en-klare knijpflesjes Goedemorgen! Etc. Check de ingrediënten maar!
11. Beloon je kinderen met TV kijken *nadat* ze hun taak/corvee in huis hebben gedaan. Laat ze vanaf nu meedraaien in het huishouden en jouw hulpje zijn. Oudere kinderen kunnen hun deel zelfstandig doen. Leg maar uit dat het uit liefde is dat je ze het huishouden laat doen: zo groeien ze op tot zelfstandige, allround volwassenen. Hun (toekomstige) vriend(innet)jes zullen je er dankbaar voor zijn!
12. Ban de lift uit je leven! Neem de trap. Vermijd de auto wanneer je in alle eerlijkheid ook je fiets kunt pakken. Het kost je tijd maar scheelt je een workout in de sportschool. Doe elke avond 10 minuten 'steps' op de onderste trede van je trap op een ritmisch muziekje!
13. Drink calorievrij! Drinken doe je voor de dorst, daar hoeven geen calorieën in te zitten. Er is geen enkel dier in de natuur dat calorieën drinkt, behalve een baby. En...het is zondag, dus: minstens weer een uur buiten in de vetverbrandingszone!
14. Tijd voor een grondige APK! Maak een afspraak bij de kapper, de tandarts, de pedicure. Verzorg je nagels, kleur je haar, onthaar je lijf en smeer het lekker in. Over ruim een maand begint de lente en wedden dat de eerste warme dag je overvalt? Zorg dat je er klaar voor bent, de voorpret begint vandaag!
15. Michael Pollan's boek heeft je inmiddels op de goede weg gezet. Snoep smaakt niet meer en zinloos junkfood in je lijf stoppen begint steeds sporadischer voor te komen. Je lijf belooft je met een minder opgeblazen, minder futloos gevoel. Haal elke dag je buitenlucht shot en eet ruim voldoende tijdens je drie maaltijden – dat behoedt je voor snaaien later op de dag.
16. Zullen we soep herwaarderen? Google *maaltijdsoepen* en ga aan de slag. Eerlijke, voedzame gevulde soepen zijn maaltijden op zich. Zit er pasta of aardappels in, dan is extra brood niet nodig. Met groenten als broccoli, bloemkool, komkommer, maïs, champignons, courgette, etc., vlees of kip, blokjes aardappels en wat bouillon kom je al een heel eind en ben je uren verzadigd.
17. Hetzelfde geldt voor smoothies, die al eerder genoemd werden. Je kunt ze op elk moment van de dag inzetten voor de lekkere trek.
18. Neem de tijd om eerlijk te overdenken wat er lichter zou mogen zijn in je leven. Is het je lijf? Waarom? Is het je hoofd? Wat? In het geweldige boek de 7 eigenschappen voor

effectief leiderschap van S. Covey adviseert de schrijver elke dag te leven met het einde voor ogen. Alles wat niet bijdraagt aan het einde (lees: het einddoel) dat jij voor ogen hebt is ballast en kun je langzaam maar zeker of rücksichtslos elimineren!

19. Geen idee wat je einddoel is? Misschien helpt het een lijst te maken van alle, ALLE dingen, mensen, situaties, hobby's, plaatsen waar jouw hart een sprongetje van maakt. DIE ingrediënten horen – het liefst zo vaak mogelijk – in jouw leven thuis. Stap naar buiten om een eind te wandelen en neem je lijst mee of schrijf hem op een bankje in het park of aan een tafeltje in een gezellige tearoom!
20. Wanneer gaat iets bij jou heel goed? Als je een brok tijd hebt? Als je je kunt concentreren? Als je alleen bent? Als je er geld voor over hebt? Als je je er in verdiept? Met afvallen, je relatie veranderen, je kinderen opvoeden, je huisdier africhten, etc. etc. gaat het net zo. Wat een raar idee eigenlijk om te veronderstellen dat iets een succes wordt als je er géén aandacht tijd, liefde en geld aan kunt of wilt spenderen! Schrap vandaag een aantal projecten en concentreer je op één tegelijk!
21. In aanvulling op gisteren: als je jezelf wilt ontwikkelen heb je drie dingen nodig: kennis (wat wil ik leren?), vaardigheid (hoe moet ik het doen?) en attitude (welke houding, bewustwording moet ik hebben?). Kun je hiermee aan de slag?
22. Natuurlijk. Het kan je deze maand allemaal niet uitkomen lichter te worden. Het is een korte, drukke maand en als je kids hebt is het alweer vakantie. Maar wanneer lukt het je dan wel? Het is niet erg om uit te stellen, maar schrap het knagende stemmetje dan uit je hoofd. Er zijn goed beschouwd 3 mogelijkheden: 1. Laat de situatie zoals hij nu is. 2. Pak de situatie (en jezelf aan) als je in rustiger vaarwater zit. 3. Doe dat NU!
23. Je keuken is op orde. Pak deze week je garderobe en slaapkamer aan. Maak die ruimte een sexy en serene plek. Stop alle kleding die je voorlopig niet zult passen in 'de zak van Max' of in dozen en berg ze op. Je gaat je niet pijnigen bij het aangezicht van een garderobe die jouw maat niet (meer) is, hoor! Als je uitgaat van 500 kcal. minderen per dag (zie 4/2) dan ben je na 1 maand 2 kilo lichter, dus volgend kwartaal kun je die kleine maatjes misschien weer eens passen.
24. Altijd al yoga willen proberen? Op zender Spirit24 wordt een aantal keren per dag (07.53, 13.53, 19.53) Yoga met Elle uitgezonden. Op www.spirit24.nl kun je ook meedoen.
25. Einde van de maand en toch niet gelukt tijd voor jezelf te maken? Het laatste februari weekend komt er aan. Ben je in de gelegenheid een last minute wellness weekend te boeken (weekendjeweg.nl)? Kan een partner, vriend of familielid 1 dag de honneurs van thuis waarnemen? Kun je een paar uur met jezelf doorbrengen? Vaak geeft een beetje 'me-time' al veel lucht. En: als jij 'op orde' bent, profiteert iedereen mee, dus egoïstisch is het zeker niet!

26. Maak je eigen bucket list (en als je de gelijknamige film nog nooit gezien hebt, huur hem dan dit weekend) – een lijst met dingen die je gedaan wilt hebben voor je sterft. Streep er dit weekend meteen eentje af!
27. Schrijf een mailtje aan mij om te vertellen hoe je deze maand ervaren hebt. Vanavond om 20.30 uur vindt er een reiki groepsbehandeling op afstand plaats. Reiki is energie van het universum die ik naar je toe stuur en die het zelfgeezend vermogen van je lichaam en geest activeert. Ontspanning, energie, heling, kracht, helderheid zijn allemaal resultaten die reiki je kan bieden. Laat via een mail weten dat je er klaar voor ligt of zit en wat eventueel je pijnplek is. Deze reikitreating duurt een half uur, tot 21 uur.
28. Tadaaaa! Eén maand lichter leven zit er op. Wees maar trots op jezelf. Toch? Op het feit dat je er elke keer weer voor gaat en jezelf bij je lurven pakt. Het zal altijd 2 stapjes vooruit, 1 achteruit zijn, maar wat geeft dat? Als er progressie is en jij je steeds een beetje lichter voelt is dit een geslaagd project!