

HET SELF-CARE E-BOOK

E-BOOK VOL TIPS

BEAUTIFUL

Recepten
van
Charlotte
Labee
en Jennifer &
Sven

Buddha Bowl en Blue Brain
Smoothie

Charlotte
Labee over
zelfliefde

Inclusief
BOEKENTIPS!

En leer luisteren naar je
lichaam!

VOORWOORD

'Je kan pas goed voor jezelf zorgen, als je eerst goed voor jezelf bent'

Iedereen heeft weleens een baaldag. Zo'n dag waarop alles misloopt. Je maakt een fout en blijft in je hoofd maar herhalen hoe je het had kunnen voorkomen. Je veroordeelt jezelf, want ja, waarom kan je het niet gewoon goed doen?

Wij mensen zijn zoveel strenger voor onszelf dan voor een ander. Want laten we eerlijk zijn: als een ander een baaldag heeft dan stellen wij ons veel sympathieker op. We stellen de ander gerust met lieve woorden of geven hem of haar een knuffel.

Is het niet veel gezonder om onszelf ook die liefde te geven? Je kunt namelijk pas goed voor een ander zorgen, als je eerst goed voor jezelf zorgt. Een goed voorbeeld uit de praktijk: in het vliegtuig moet je het zuurstofmasker eerst bij jezelf opdoen en dan pas bij je kinderen of partner. Als jij namelijk jezelf niet in een veilige situatie kunt brengen, is de kans groot dat je de ander ook niet kunt helpen.

Velen van ons vinden het moeilijk om voor onszelf te zorgen. Het is makkelijker gezegd dan gedaan, *I get it*. Wij willen je daarom met dit e-book je een handje op weg helpen!

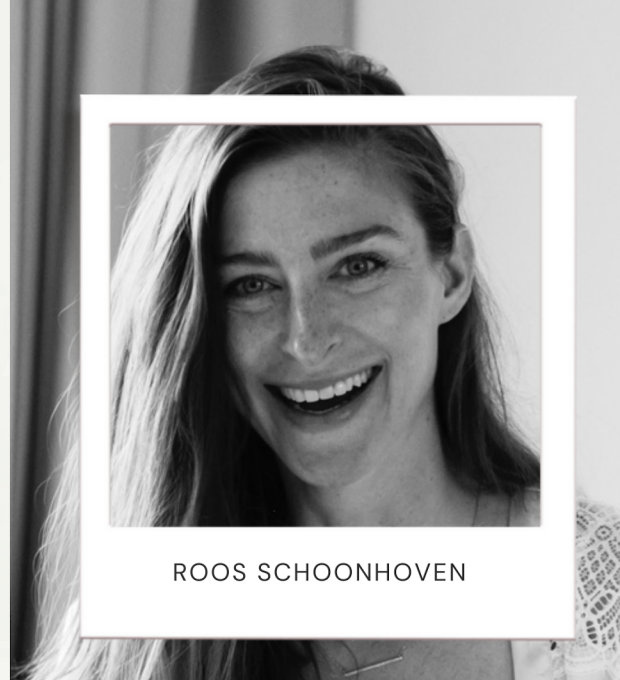
Wij delen aan de hand van het boek '*Jouw Krachtige Brein*' wat zelfliefde inhoudt en hoe jij vandaag nog kunt starten met het beoefenen ervan. Daarnaast vertellen wij je hoe je goed naar je lichaam kunt luisteren. Goed voor jezelf zorgen betekent overigens ook een gezonde leefstijl aanhouden. Daarom vind je in dit e-book twee supergezonde recepten terug.

Tot slot neem je een kijkje in de boeken '*Selflove Mindset*' van Merel teunis en '*Sexual Selfcare*' van Isabella Machiné. Dit zijn échte *musthaves* voor je leeslijstje! Deze zelfliefde boeken zijn misschien wel de beste cadeau's aan jezelf. Onthoud dat de route naar *selflove* een proces is dat stap voor stap gaat. Het is een weg met *ups & downs*. Neem dus de tijd en luister goed naar jezelf!

Heb je vragen over ons e-book, de Gezond aan Tafel website, onze boeken of wil je simpelweg je persoonlijke verhaal met ons delen? Stuur dan gerust een mailtje naar info@gezond aantafel.nl.

Volg je ons nog niet op Instagram of Facebook? Daar delen we elke dag tips om in beweging te komen naar een gezonder én gelukkiger leven.

Liefs, Roos



ROOS SCHOONHOVEN



INHOUD

ARTIKEL EN

- Zelfliefde, zo begin je ermee! – pag. 4
- Vijftien manieren om écht te leren luisteren naar je lichaam – pag. 8

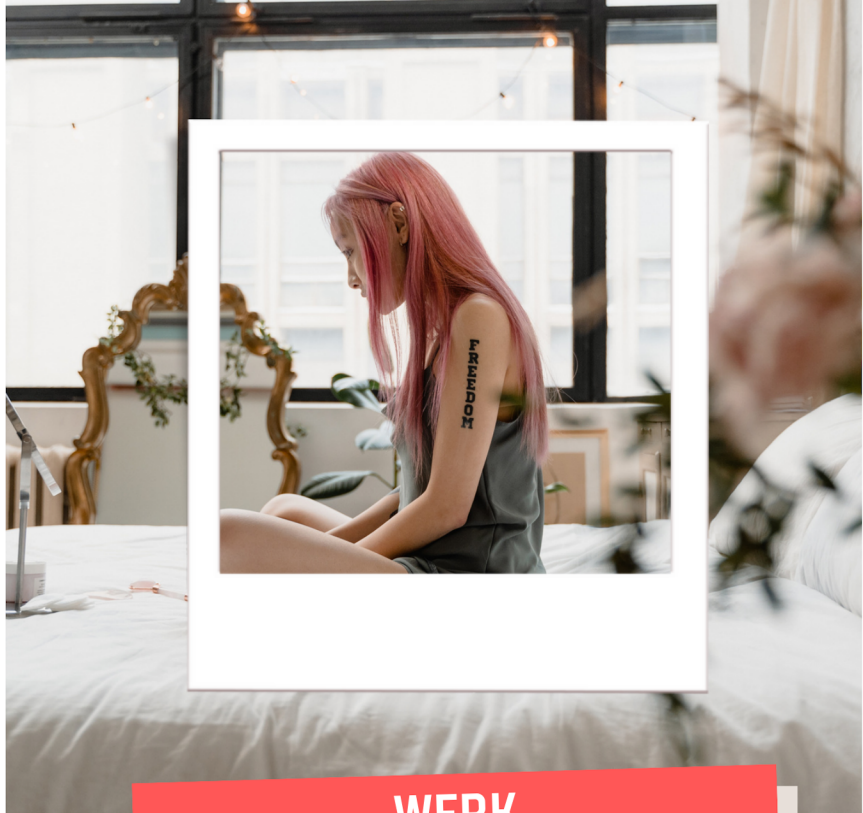
RECEPT EN

- Buddha Bowl – pag. 13
- Blue Brain Smoothie – pag. 15

BOEKEN

- *Self Love Mindset* – pag. 17
- *Sexual selfcare* – pag. 18





WERK

AAN

JE ZELFLIEFDE

Als je goed bent voor jezelf, voel je je beter over wie je bent. Dit helpt je om sterker te worden als dingen moeilijk zijn om je emoties in evenwicht te houden. Als je zelfliefde hebt, groei je als persoon, heb je fijne relaties met anderen en ervaar je meer geluk in het leven!

Charlotte Labee



ZELFLIEFDE, ZO BEGIN JE ERMEE!

Er is maar één relatie de belangrijkste in je leven en dat is de relatie met jezelf. Het is namelijk de langste én sterkste relatie die je ooit zult hebben. Toch schijnt het in de praktijk best lastig te zijn om vanuit zelfliefde te handelen en te leven. Auteur en Brain Balance-expert Charlotte Labee deelt in haar boek 'Jouw Krachtige Brein' hoe jij de eerste stappen zet richting selflove.

Ieder mens is geboren met zelfliefde. Dit betekent dat je het ook weer terug kan krijgen! Zelfliefde houdt in dat je jezelf volledig accepteert, inclusief jouw tekortkomingen en gebreken. Dit klinkt makkelijker gezegd dan gedaan. We get it. Je zult er wat voor moeten doen en ermee moeten oefenen. Gelukkig kan het boek 'Jouw Krachtige Brein' van Charlotte Labee je een handje op weg helpen. Wij delen de belangrijkste tips & tricks uit het boek.

Zelfliefde affirmatie: 'Ik ben het waard!'

Start iedere ochtend met de affirmatie 'Ik ben het waard!'. Dit is de eerste stap richting een goede relatie met jezelf. Klinkt makkelijk, toch? Dit kan nog weleens tegenvallen... Je moet veel aandacht en tijd investeren om hier een nieuwe gewoonte van te maken. Volg deze stappen en het gaat je gegarandeerd lukken!

Stap één

Iedere ochtend, voordat je jezelf in de externe wereld begeeft en voordat je je telefoon aanzet, neem je een moment voor jezelf. Dit moment hoeft helemaal niet lang te zijn. Het is jouw moment van de dag om jezelf liefde, aandacht en waardering te geven. Een moment waarin je bepaalt hoe je de rest van de dag gaat voelen.

Start eerst met het dagelijks uitspreken van de affirmatie 'Ik ben het waard!' tijdens het wandelen, sporten, koken of werken. Als je dit een aantal weken hebt gedaan, dan ga je over naar stap twee.



Stap twee

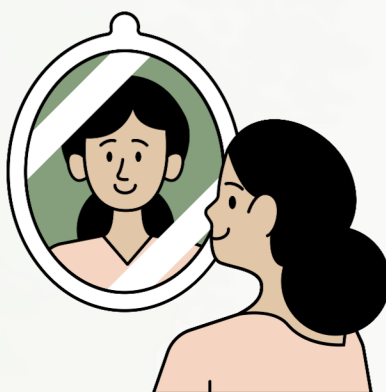
De volgende stap is het uitspreken van de affirmatie terwijl je ondertussen jezelf aankijkt in de spiegel. Dit kan confronterend zijn. Er kan zelfs verdriet opkomen, misschien wel over het feit dat je jezelf nooit echt goed hebt bekeken. Wanneer je leert om naar jezelf te kijken vanuit liefde, wordt het gemakkelijker om dit in de kleine momenten te gaan oefenen. Iedere keer wanneer je een spiegel ziet, kun je naar jezelf kijken en deze stap toepassen.

Spreek je dankbaarheid uit

Wat ook helpt voor het vergroten van je zelfliefde is je dankbaarheid uitspreken. Niet naar een ander, maar naar jezelf. Charlotte geeft een mooi voorbeeld: "Iedere ochtend zit ik voor de spiegel met mijn zoontje Sky, ons klaar te maken voor de mooie nieuwe dag. Ik zeg dan: 'Wat zijn we leuk, wat zijn we lief, wat hou ik van mezelf en van jou'."

"Begin met jezelf toestemming geven en geloven dat de liefde er voor je is" – Charlotte Labee

Charlotte heeft veel geoefend om van deze stap een gewoonte te maken. En dat voelde soms ook wat ongemakkelijk. De essentie van de spiegel is voor haar totaal veranderd. Wat ze eerst zag als ding waarin ze bevestiging zocht over haar uiterlijk, zorgt het er nu voor dat ze een momentje heeft met de meest belangrijke persoon in haar leven: haarzelf!



Schrijf het op!

Formuleer voor jezelf eens tien dingen waarom jij het waard bent. Kies er één (of meerdere) uit en spreek deze iedere ochtend tien keer uit naar jezelf. Hier wat inspiratie:

'Ik ben het waard om te wandelen, ik ben het waard om lief te hebben, ik ben het waard om dankbaar te zijn, ik ben het waard om blij en gelukkig te zijn, ik ben het waard om volledig te zijn, ik ben het waard om een toffe baan te hebben, ik ben het waard mijn missie te leven, ik ben het waard om de leukste relatie te hebben, ik ben het waard om te veranderen.'

Schrijf ze op voor jezelf. Activeer hiermee je brein en daarmee ook je lichaam. Doe dit tijdens het wandelen, tijdens het fietsen, tijdens het uitlaten van de hond of tijdens het mediteren. Wanneer je eenmaal gewend bent om dit in de ochtend te doen, ga je er in de avond ook mee aan de slag.

Doe dit schrijven uit overtuiging dat dit concept je ook écht helpt en verandert. Dat het je op zal leveren wat je wilt dat het oplevert. Dat het een stap is die je iedere dag zal helpen om meer zelfliefde te voelen.

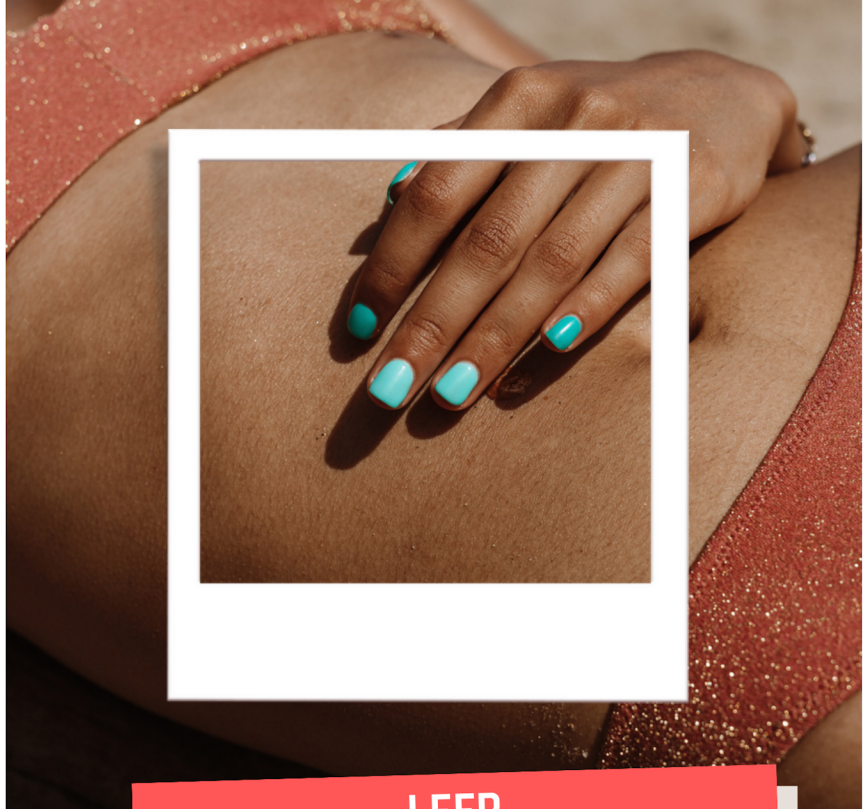


Het voelen van zelfliefde is de belangrijkste basis voor een mens om zich goed te kunnen ontwikkelen en te kunnen groeien, om succesvol en gelukkig, wend- en weerbaar te zijn. Door zelfliefde ontstaat er vrede met jezelf en je leven. Omdat er zelfliefde is, voel je je gesteund en veilig.

Start vandaag nog met het voelen van zelfliefde, omdat jij het waard bent! Het ontvangen van externe liefde start bij het ontvangen van je eigen liefde, zonder eigen liefde kun je namelijk maar lastig de liefde van anderen ontvangen.

In het boek **'Jouw Krachtige Brein'** neemt Brain Balance-expert **Charlotte Labee** je mee op reis van het hoofd naar het hart. Samen vormen je hoofd én hart jouw krachtige brein: daar waar je echte kracht en kennis ligt. Wil jij bestuurder worden van je bewustzijn, je zielspad vinden (en volgen) én leven in verbinding met jezelf en het universum? Dan raden we je aan het boek **'Jouw Krachtige Brein'** te lezen. Je kunt het boek bestellen via deze QR code:





LEER

LUISTEREN

NAAR JE LICHAAM

Je lichaam is net als een vriend die met je praat zonder woorden. Het laat je weten wanneer het honger heeft, moe is of blij. Daarom is het luisteren naar je lichaam heel erg belangrijk! Als je goed luistert, kom je te weten wat je nodig hebt. Dit helpt je om je fijn te voelen en gezond te blijven.

Charlotte Labee



15 MANIEREN OM TE LEREN LUISTEREN NAAR JE LICHAAM

In deze drukke wereld weten we niet meer goed hoe we naar ons lichaam moeten luisteren. We lopen onszelf vaak voorbij en leven meer in ons hoofd. We zoeken naar *quick fixes*, die ene wonderpil die je pijn zal weghalen, in plaats van rust te nemen.

Hierdoor ontstaat een disconnect tussen ons brein en ons lichaam, oftewel we realiseren ons niet meer wat ons lichaam ons vertelt. En dat terwijl een goede connectie tussen deze twee volgens auteur en Brain Balance-expert Charlotte Labee juist nodig is om te helen. Maar hoe pak je nu dit aan, écht leren luisteren naar je lichaam? We pakken hiertoe het boek 'Jouw Krachtige Brein' (wederom) bij de hand.

In dit boek legt Charlotte uit dat je lichaam functioneert op alles wat je denkt, voelt en gelooft. Wanneer we ons mentaal slecht voelen, dan ontstaan vaak lichamelijke klachten, zoals bijvoorbeeld rommelige darmen of pijnlijke spieren.

Wanneer we te lang rondlopen met deze klachten, en dus onze lichaamssignalen negeren, dan kan dit resulteren in stress, *burn-outs* of ziektes. Je krachtige brein kan dan uiteindelijk nog steeds zeggen: 'Ga door!', maar je lichaam kan het niet meer bijbenen en neemt het over van je brein.

Des te belangrijk is het dus om te leren goed te luisteren naar je lichaam! Charlotte Labee deelt in haar boek vijftien manieren om dit te doen. Wij zetten ze voor jullie op een rijtje!

1

Zie jezelf

Zie jezelf, want je bent een mooi mens. Jij bent diegene die vandaag met jezelf de afspraak moet maken om jezelf te zien, omdat jij het waard bent. Gun het jezelf om goed te zorgen voor jouw lichamelijke en mentale gezondheid. Er is maar één jij!

2**Voel je lichaam**

Ga eens zitten, sluit je ogen en ga met je handen over je lichaam. Start bij je voeten, hoe voelen die? Ga vervolgens over op je benen, buik, rug, borst, nek, armen en handen. Wat voel je? Op deze manier kan je een connectie maken met je lichaam. Het is niet erg als dit in het begin onwennig voelt. Probeer dit de komende vier weken elke dag te doen.

3**Doe een lichaamsscan**

Doe dagelijks een lichaamsscan. Dit kan in de vorm van een lange of korte meditatie zijn. Bij het boek *'Overprikkeld Brein'* van Charlotte Labee zit een bodyscan, ingesproken door Charlotte zelf, waarmee je aan de slag kan gaan.

4**Mindful wandelen**

Mindful wandelen brengt je helemaal in het hier en nu. Het verlaagd niet alleen je stressniveau, maar brengt je ook dichterbij jezelf. Mindful wandelen houdt in dat je je bewust wordt van jezelf en je omgeving. Charlotte legt uit hoe je dit doet: "Vertraag je snelheid, rol de zool van je voet af over de grond, voel je voeten op de grond komen, voel de energie van de aarde die door je voeten je lichaam inkomt."

5**Omarm je gevoelens**

Omarm je gevoelens, want wat je voelt mag er zijn, of dit nu prettig of minder prettig aanvoelt. Probeer je gevoelens niet te bekritisieren. Doorvoel ze met liefde!

6**Omschrijf wat je voelt in je lichaam**

Omschrijf wat je voelt aan de hand van deze 2 vragen: 'Wat wil mijn lichaam me vertellen?', 'Welk woord of beeld komt als eerste in me op?'. Schrijf het op en vraag door naar wat dat woord, gevoel of beeld jou als boodschap komt brengen.

7

Mediteer dagelijks

Door dagelijks te mediteren leer je jezelf, en dus je lichaam, beter kennen. Het is daarnaast een manier om je lichaam of geest te ontladen.

8

Leer bewust ademen

Ademhaling is volgens Charlotte de mooiste vorm van connectie maken met je lichaam. Leer jezelf dus aan om bewust adem te halen. Veel mensen die stress ervaren ademen vaak te snel, te oppervlakkig of te hoog in de borst. Als dit patroon lang aanhoudt, dan bevindt je lichaam zich continu in een fight or flight modus, met als gevolg dat je lichamelijke klachten kunt ontwikkelen. Bewust ademen kan je onder de knie krijgen door te oefenen met ademhalingsoefeningen.

9

Luister naar je lichaamssignalen

Negeer je lichaamssignalen niet! Geeft je lichaam aan dat je moe bent? Dan zal je lichaam het ook nodig hebben om op te laden. Ga bijvoorbeeld eens wat eerder naar bed of neem in alle stilte de tijd om een boek te lezen. Geeft je lichaam het signaal van een ontsteking? Dan heeft je lichaam iets van jou nodig om dit aan te pakken. Eet bijvoorbeeld gezonder of neem wat vaker rust.

10

Let op je voeding

Het is belangrijk dat je je lichaam voedt met de juiste voedingsstoffen. Gezond eten zorgt ervoor dat je immuunsysteem versterkt en je lekkerder in je vel gaat zitten. Op onze website vind je genoeg voedzame, gezonde recepten om thuis uit te proberen! Ga direct naar onze receptenpagina met onderstaande QR code.



11

Zorg goed voor je lichaam

Zorg voor je lichaam zoals je voor je kind of geliefde zou zorgen. Zelfliefde is namelijk the key tot innerlijke vrijheid. Wij mensen zijn graag hard voor onszelf, en daarom is het lastig om dit patroon te doorbreken.

12

Plan een breathwork-sessie

Plan een breathwork-sessie in bij een fijne coach. De naam verklapt het al: een breathwork-sessie is een sessie waarin je aan de slag gaat met verschillende ademhalingstechnieken. Ademwerk kan je helpen helen op lichamelijk, emotioneel en geestelijk niveau.

13

Plan een hypnosessie

Geef jezelf een hypnosessie cadeau! Tijdens een hypnosessie maak je een meditatieve reis naar je onderbewustzijn. Dit gebeurt onder leiding van een hypnosecoach.

14

Doe aan yoga

Bij iedere vorm van yoga, ongeacht welke stijl of welk niveau, draait het om de balans tussen het uitvoeren van lichamelijke oefeningen die goed zijn voor je spieren, gewrichten en bindweefsel en het vinden van innerlijke en mentale rust.

15

Beoefen Qi Gong

Qi Gong is een eeuwenoude Chinese geneeswijze die gericht is op ademhaling, herhaling en concentratie. Het is een methode om je energie terug te vinden en te behouden.

Het is belangrijk dat we beseffen hoe ons brein en lichaam elkaar beïnvloeden en hoe we ziekte, disbalans en onzekerheden in stand houden. Door zelf meer inzicht en kennis hierin te krijgen herstellen we de connectie tussen brein en lichaam en zijn we mogelijk minder afhankelijk van hulp van buitenaf. Als we beter naar ons lichaam gaan luisteren en hiernaar gaan handelen, zullen we ons beter gaan voelen en zal ons leven overall positief veranderen!

RECEPT



VOEDZAAM & SNEL

EEN

BUDDHA

BOWL

2 personen

Kooktijd: 30 minuten

Hoofdgerecht

Het recept voor deze Buddha bowl komt uit het boek '50x Avondeten zonder vlees' van Jennifer en Sven.

Voedzaam & Snel



BUDDHA BOWL RECEPT



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht).
- Schil de zoete aardappel en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
- Leg de blokjes op een met bakpapier beklede bakplaat, voeg een scheutje olijfolie, grove peper en zeezout toe en bak 15 tot 20 minuten in de oven.
- Snipper intussen de halve rode ui en leg dit in een schaaltje.
- Rasp de schil van 1 limoen en zet dit apart. Knijp het sap van de limoen uit en giet bij de rode ui.
- Snijd de blaadjes munt fijn en doe samen met de chilivlokken en een beetje zeezout bij de rode ui, schep om.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit, snijd het in blokjes en voeg toe aan het schaaltje. Schep om en zet apart.
- Doe de couscous in een schaal, voeg 200 ml gekookt water en een eetlepel extra vergine olijfolie toe. Dek af en laat even staan.
- Snijd de komkommer in blokjes, spoel de bonen af en laat uitlekken.
- Meng voor de dressing 1 eetlepel honing, 2 eetlepels limoensap (van de tweede limoen), de limoenrasp en grove peper en zeezout in een schaaltje totdat het een geheel is.
- Pak twee mooie kommen of diepe borden en leg alle ingrediënten naast elkaar in de kom. Giet als laatste de zomerse limoendressing over de buddha bowl.
- Snijd de halve limoen die je overhebt in partjes en serveer erbij.

Ingrediënten

- 250 g zoete aardappel
- 1 el olijfolie
- Grove peper
- Zeezout
- ½ rode ui
- 1 limoen
- 2 takjes verse munt
- ½ tl chilivlokken
- 1 mango
- 150 g volkoren speltcouscous
- 200 ml water
- 1 el extra vergine olijfolie
- ½ komkommer
- 200 g black eyed beans (uitlekgewicht)
- 20 g veldsla
- 100 g rode biet, julienne
- 20 g pittige kiemgroente
- Voor de dressing
- 1 el honing
- 2 el limoensap
- limoenrasp
- peper
- zout



RECEPT



VOEDZAAM & SNEL

BLUE

BRAIN

SMOOTHIE

2 personen

Kooktijd: 30 minuten

Hoofdgerecht

Het recept voor deze Blue Brain Smoothie komt uit het boek 'Brain Food Smoothies' van Charlotte Labee.

Charlotte Labee



BLUE BRAIN SMOOTHIE RECEPT

Ingrediënten

- 100 g zure kersen, ongezoet (vers of uit de diepvries, maar vermijd producten met toevoegingen)
- 1½ el cacaopoeder
- 1 handje pistachenoten
- 150 ml kokosmelk
- Sap van een ½ citroen
- ½ tl honing
- Snufje kaneel



Bereidingswijze:

- Blend alle ingrediënten en voeg indien gewenst meer melk of water toe.



BOEKEN



MEREL TEUNIS

SELF LOVE MINDSET

BOEK

SELF LOVE MINDSET

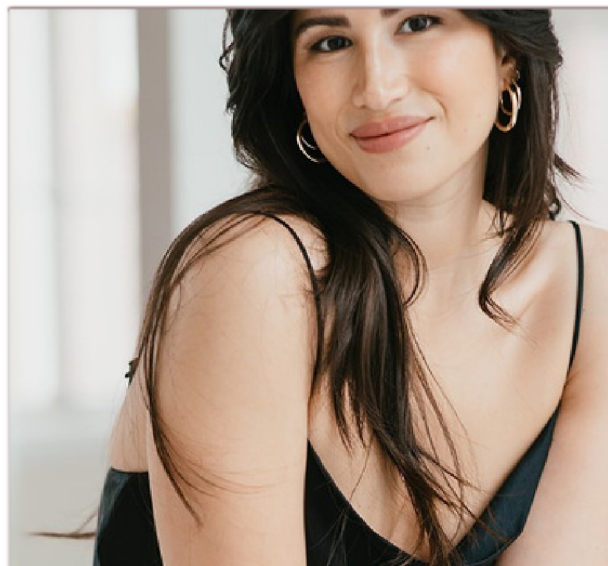
Merel Teunig: 'In Self Love Mindset bied ik waardevolle kennis en praktische handvatten om je belemmerende gedachtepatronen beter te begrijpen. Door je mindset te ontwikkelen ontstaat er ruimte voor verbinding, vrijheid en vertrouwen, waardoor je een leven kunt leiden op jouw voorwaarden. Laat los wie je denkt te moeten zijn, zodat je kunt luisteren naar je verlangens en écht voor jezelf kunt kiezen. Dan volgen de gewenste resultaten in je leven vanzelf.'

Bestel het boek Self Love Talk via deze QR code.



Merel Teunis

BOEKEN



ISABELLA MACHINÉ VIA LINKEDIN

SEXUAL SELF CARE

BOEK

SEXUAL SELF CARE

Seks is een algemene gezondheidsbehoefte en een bron van kracht en vitaliteit. Daarom zou het verbinden met de eigen seksualiteit een belangrijk onderdeel moeten worden van je selfcareroutine: het draagt tenslotte bij aan je (seksueel) welzijn! In dit praktische boek helpt Isabella Machiné je om je lichaam én behoeften beter te leren kennen aan de hand van oefeningen en meditaties. Ook creëer je een veilige plek voor jezelf waarin er ruimte is voor je verlangens, ontdek je wat jouw zintuigen prikkelt en leer je om schaamte en verwachtingen los te laten.

Bestel het boek Sexual Selfcare via deze QR code.

Isabella Machiné

- 18 -

www.gezondaantafel.nl



GEZOND
aan TAFEL

NAWOORD

Bij Gezond aan Tafel selecteren we elke week de beste verhalen, tips, weetjes en recepten van onze experts. Dat zijn onder andere voedingsdeskundigen, artsen, psychologen en nog veel meer. Als uitgever van onder meer gezonde leefstijlboeken, lezen we natuurlijk heel veel en zitten we telkens weer bomvol inspiratie en motivatie om zelf ook gezonder te leven. En dat willen we graag met jullie, onze lezers, delen. Wij weten namelijk hoe fijn het is om écht lekker in je vel te zitten.

Daarom vind je op onze website elke week een selectie van nieuwe artikelen, maar ook challenges, praktische tips en recepten en kun je gratis deelnemen aan de masterclasses van onze auteurs. Zo kun jij elke dag opnieuw, geïnspireerd, gemotiveerd en bovenal gezond aan tafel schuiven voor een goed gesprek of een lekkere, gezonde maaltijd.

VOLG ONS VIA:



@gezondaantafel



@Gezond aan tafel

