



Foto: NvdHam

wo 12 dec 2012, 12:06

Met een licht hoofd en lijf de laatste maand!

Zo kom je december wél door

BADHOEVEDORP -

Wat bizar toch dat we ons elk jaar weer willens en wetens in december volstoppen. Niet alleen met allerlei vulsel waarvan ons lijf uit elkaar barst, maar ook met verplichtingen, lijsten en afspraken waar ons hoofd van uit elkaar knalt.

Dit jaar doen we het anders. We gaan niet vullen, maar voeden. Niet moeten, maar willen. Niet verzwaren, maar verlichten.

Nannet van der Ham is *Lichter Leven*-, *gewichts-* en *bewegingscoach* en weet hier alles van. Zij schreef het boekje *Spiritueel Afvallen*, de praktijkgids voor een lichter hoofd, lijf en leven en *De Lichter Leven* bureaul kalender voor minder ballast en meer balans. Ook houd ze **retreats** waarin je heerlijk tot jezelf komt.

Foto: NvdHam



Vriendschap

Juist in deze periode die niet alleen door de economische crisis zwaar is maar ook door het extra besef voor veel mensen van het gemis van liefde en vriendschap geeft Van der Ham graag tien van haar praktische en inspirerende tips voor lichter leven.

- Leg onmin met geliefden bij Vraag je af: wil ik gelijk hebben of gelukkig zijn? Ga er van uit dat je allebei 50% van de waarheid hebt. Niet meer en niet minder. Zeg dat je bezorgd was, of bang. Dat je ongelijk had. Dat je die ander mist. Stuur een kaartje met: 'Zullen we een drankje drinken en het ijs breken?'

- Sluit weer vriendschap met je lichaam. Beloof het dat je het niet meer zult misbruiken, veronachtzamen, negeren, als vuilnisbak zult gebruiken, over de grens zal jagen. Net als bij vriendschap tussen twee mensen beloof je naar je lijf te luisteren, het te koesteren en te voeden met gezonde voeding, liefde en aandacht. De **eerste bladzijde** van Spiritueel Afvallen zegt heel veel.
- Het maakt niet heel veel uit wat je met Kerst of Oudjaar eet en drinkt. Het is belangrijker om aandacht te besteden wat je de overige 363 dagen van het jaar doet en laat. Een kilo lichaamsvet bevat 7000 kcal. – dat eet je er in één dag niet zo snel aan. Andersom echter: eer je 7000 kcal. (of, als je 10 kilo wilt afvallen, 70.000 kcal.) afgevallen bent, ben je heel wat maandjes verder. Met een dagelijkse stevige wandeling van een uur en anders (niet per se minder) eten heb je in een half jaar de 70.000 kcal. weggewerkt.
- Eet zoveel mogelijk voedsel dat je als natuurlijk herkent. Komt het van een boom, een dier, uit de grond? Het is natuurlijk als het voedsel na enige tijd gaat rotten of schimmelen. Producten die lange tijd houdbaar zijn, zijn vaak bewerkt met allerlei dik makende toevoegingen. Je lichaam weet zich geen raad met dat verzonnen spul en weet maar één plek waar het opgeslagen kan worden – in de vetcellen, waar het opzwelt en ziek kan maken.
- Houd je portemonnee zwaar en je aankopen licht. Iedereen heeft begrip voor de krappe tijden, je hoeft geen schijn op te houden. Maak boekjes met zelfgemaakte tegoedbonnen voor massages, huishoudelijke klusjes en lekkere gerechten. Bak koekjes en cakes. Lijst foto's in, kweek stekjes van planten uit je tuin.
- Houd je maaltijden, agenda, tas en stemming licht. Maak een uur vrij om je decemberplanning te maken en houd je daar aan. Voeg geen verplichtingen meer toe. Print de **decemberplanner** uit. Lichter leven is een keuze.
- Doe zoveel mogelijk dingen die jou ten goede komen. Dat is niet egoïstisch want je gezin, collega's, vrienden en familie profiteren daar uiteindelijk ook weer van. Je bent toch een veel leukere moeder, partner, collega of vriendin als je lekker in je hoofd en vel zit? Bedenk waar je blij van wordt en doe dat zoveel mogelijk! Zo houd je je energietank gevuld.
- Help het multitasken de wereld uit. Multitasken – het van alles tegelijk doen – zit van nature in de vrouw. In de oertijd was dat bessen plukken, eten maken, op de kindjes letten, het vuur opgestookt houden en het gezin verzorgen; nu is daar bij gekomen: buitenshuis werken, sociale verplichtingen en de eisen van scholen en clubjes. Bovendien verzorgen we onze kinderen langer en zijn onze nestjes veel groter en gecompliceerder dan in de oertijd. Geen wonder dat we met pijn in de nek en schouders rondlopen van het overgewicht aan taken.
- Maak de balans op. Een jaar zit er weer bijna op. Heeft het je gebracht wat je hoopte? Zou je het zo weer een jaar doen? Bespreek de stand van zaken met je partner of een wijze vertrouweling en zet eventueel stappen om je werk/woon/gezinssituatie te verbeteren.
- Neem ceremonieel afscheid van een jaar, oud zeer, onafgemaakte zaken, niet nagekomen beloften, half gelukke voornemens, verwaterde vriendschappen, verouderde dromen en een vol hoofd, lijf en leven. Schrijf alles op waar je vanaf wilt, maak er een prop van en gooi deze in de open haard, het oudejaarsvreugdevuur of de vuilnisbak. Op naar een nieuw, leeg en licht nieuw jaar!

Meer informatie over Nannet op Ennuecht.nl Meer over de retraets van Nannet vind je op Puurenkuur.nl