



RECEPTEN, YOGA EN
MEDITATIETIPS VAN
TARA STILES

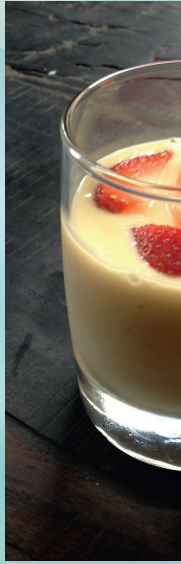


Powerfood,
Yoga & Meditatie



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen





Inhoud

Voorwoord XIII

Inleiding XVII

Deel 1: De regels begrijpen

HOOFDSTUK 1: De regels van anderen 3

HOOFDSTUK 2: Jouw regels 17

Deel 2: Ervan leren houden

HOOFDSTUK 3: Hou van je mat 39

HOOFDSTUK 4: Hou van je kussen 51

HOOFDSTUK 5: Hou van je keuken 59

Deel 3: Aan het werk

HOOFDSTUK 6: Op de mat 79

HOOFDSTUK 7: Op het kussen 153

HOOFDSTUK 8: In de keuken 165

Deel 4: Alles bij elkaar

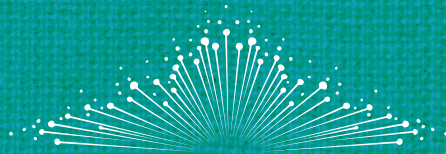
HOOFDSTUK 9: Zeven dagen om je stralende
leven mee te beginnen 255

HOOFDSTUK 10: Dertig-dagen-plan voor
werkelijke transformatie 261

Slotwoord: wat ik je tot slot toewens 279

Dankbetuiging 282

Over de auteur 285



Inleiding

Maak je eigen regels. Overtreed de regels.

Behalve als het stoplichten betreft, die kun je beter gehoorzamen. Wie heeft de regels bedacht die ons leven bepalen, en waarom houden we ons eraan? Regels klakkeloos opvolgen is net zoiets als eindeloos in de rij gaan staan voor een winnend lot om er vervolgens achter te komen dat het vervalst is. Meestal blijf je met lege handen achter en gefrustreerder dan toen je in de rij ging staan. Klinkt bekend? We zijn allemaal weleens begonnen aan een dieet, een eetmethode, een nieuw



systeem of producten die ons lichaam, onze geest en ons leven beter zouden maken, maar die uiteindelijk bijna altijd ergens in een hoek eindigden, diep onder een laag stof. En ondertussen was je zelf al weer verdergegaan met de eeuwigdurende zoektocht naar weer steeds een nieuw redmiddel.

Natuurlijk, het kan heus wel waardevol zijn om te experimenteren of op zoek te gaan naar inspiratie. Maar als je door andermans regels op te volgen verwijderd raakt van jezelf, begeef je je op gevaarlijk terrein. Dan ga je iets najagen wat buiten jezelf ligt en je vastklampen aan dingen die toch nooit opleveren wat ze beloven. En nog veel erger: je gaat jezelf als een mislukkeling zien omdat je dat dieet niet volgehouden hebt. Je hebt je grote plannen niet waargemaakt. Je aanpak is niet gelukt. Maar er schuilt wél een belangrijke boodschap in: je hebt jezelf niet in de steek gelaten. Je hebt alleen keer op keer bewezen dat de regels die anderen hebben bedacht en de stappen die zij nemen, simpelweg alleen werken bij hén.

Of verwachtingen, druk en oordelen nu van iemand anders komen of vanuit jezelf, ze geven je al snel een rot gevoel over jezelf en zorgen ervoor dat je vastloopt. Je begint je leven vol goede zin, vol inspiratie en grote ideeën over wat je zou willen doen en meemaken, maar gaandeweg verzijn je manieren om die dromen en verlangens te onderdrukken. Je werpt muren op, vormt zeepbellen en verzint allerlei regels die je ervan weerhouden een gezond, gelukkig en stralend leven te leiden.

Alle frustraties, pijn en schuldgevoel waar je last van krijgt als je je vasthoudt aan een starre manier van leven, maken je alleen maar ongezond. Je wordt er gespannen van, en bang. Je krijgt steeds minder ruimte om te ademen, voelen, denken en jezelf te zijn. Je wordt in een hoek gedrukt. Ik heb ontdekt – in mijn eigen leven en door mijn werk als oprichter van Strala ook in dat van duizenden anderen – dat de weg naar een gezond leven begint zodra je uit die hoek stapt en een authentiek gevoel van ruimte creëert.

Iedereen voelt zich heerlijk als hij ruimte voor zichzelf heeft. Ruimte om te ademen, te voelen, te denken en te bestaan. Als we die niet hebben, ontwikkelen we vaak (zonder het te weten) destructieve gewoontes die ons tijdelijk de illusie van die ruimte geven. Je kunt niet weglopen voor je behoefte aan ruimte, maar je kunt de manier waarop je die voor jezelf creëert en behoudt wel veranderen, zodat je een gezond en gelukkig leven gaat leiden. Dat is precies waar dit boek over gaat – je eigen ruimte vinden.

Als je er langer over nadent, zul je zien dat ook jij een ruimtemaker bent. Elke keer als je diep inademt, creëer je ruimte in je lichaam en in je geest. Hoe dieper je ademhaalt, hoe meer ruimte er ontstaat.





Toen ik nog jong was, ging ik vaak naar het bos om gewoon ergens te zitten, mijn ogen te sluiten en te ademen. Ik vond deze momenten voor mezelf heerlijk en voelde me intens verbonden met de aarde en mijn plek daarop. Door alleen te zijn kon ik mijn creativiteit en mijn inspiratie voeden. Ik zag dan allerlei kleuren om me heen, alsof het universum aan het dansen was. Ze waren feller dan neon en varieerden in schakering en kracht. Het was alsof het universum me, elke keer als ik besloot te gaan zitten om alleen maar te ademen, een privévoorstelling gaf.

Als ik ruimte voor mezelf creëerde, kon ik pas echt van de schoonheid van de natuur genieten en kreeg ik inspirerende boodschappen, die tegelijkertijd van diep in mij en overal om me heen vandaan leken te komen. Hoe meer ruimte ik had, hoe meer mijn intuïtie en creativiteit tot bloei kwamen. En dat geldt voor ons allemaal. Als je voldoende ruimte krijgt, daalt je stressniveau en ga je je steeds lekkerder voelen. Hoe meer ruimte je krijgt, hoe beter je je gaat voelen en hoe meer je dat goede gevoel wilt vasthouden. Je wordt je er dan ook steeds meer van bewust wat je lichaam en geest nodig hebben om zich goed te voelen. De oefeningen in dit boek helpen je je brein opnieuw in te stellen, zodat je intuïtief weet wat ervoor zorgt dat je je goed voelt en waar je ziek van wordt. Als je een tijdje zo hebt geleefd, wil je ook echt graag goed zijn voor jezelf door beter te eten, meer mindful te zijn en aardiger te zijn voor jezelf. Op dit moment, binnen in jou, begint er iets geweldigs.





LEREN VOELEN WAT JE NODIG HEBT

Voelen wat je nodig hebt is essentieel als je je eigen regels gaat maken en het is de sleutel naar een ontspannen leven. Als je luistert naar je behoeftes, leef je vanuit je gevoel en niet vanuit gedachten en gepieker. Natuurlijk houd je je gezonde verstand, maar je wordt niet meer geleefd door zorgen en angsten.

Je ontwikkelt de vaardigheid om keuzes te maken, in plaats van heen en weer geslingerd te worden in een emotionele achtbaan. Door te oefenen krijg je de moed om te geloven wat je voelt en daarop te reageren. En hoe meer je op je gevoel vertrouwt en ernaar handelt, hoe eenvoudiger het wordt. Je oogst wat je zaait, dus je kunt je het best bezighouden met dingen die je naar al het moois in jou leiden, dat daar ligt te wachten tot jij het zelf ontdekt.

Zie jezelf maar als het ideale onderzoekslaboratorium en onderzoek eens hoe jij bent als je onder spanning staat. Je kunt ervoor kiezen om dingen te doen die de spanning alleen maar vergroten, maar je kunt ook toelaten dat je lichaam en geest van de spanning worden verlost. Als je voor de gespannen benadering kiest, gaan je lichaam en geest zich tegen je wapenen en werpen ze een muur op tussen jou en je optimale, gezonde zelf. Als je de gespannen benadering inoefent, raak je na verloop van tijd steeds verder verwijderd van

Soms betekent ‘je aan de regels houden’ dat je jezelf tegenhoudt. Het is heel makkelijk om je aan je gewoontes vast te houden en lekker in je comfort zone te blijven. Ik trap er niet in als mensen zeggen dat ze niet handelen uit angst te mislukken. Iedereen kan zich voorstellen hoe het is om te falen. Het is veel moeilijker om je je eigen succes voor te stellen. Daar bestaat geen routewijzer of script voor, je moet het zelf uitzoeken. Je succes is een avontuur waar je in moet storten.

Als je besluit om het stuur over je leven weer over te nemen, is het alsof je opnieuw mag beginnen, met een schone lei. Jouw kersverse nieuwe leven begint op dat moment. Jij mag zelf bepalen hoe je het inricht, hoe je je wilt voelen, hoe je je wilt gedragen en hoe je met de mensen om je heen en je omgeving wilt omgaan. Zo’n nieuw begin is sensationeel, en je kunt het jezelf op elk moment cadeau doen. Ik wil je nu mijn regels vertellen. Je mag ze gerust overnemen en er wat regels van jezelf doorheen gooien, maar je kunt ook beginnen met een leeg vel en alles zelf verzinnen.

1. **VOELEN.** Voelen is alles. Als ik mijn gevoel volg bij alles wat ik doe in plaats van na te denken en me druk te maken, kan mijn intuïtie haar werk gaan doen.
2. **Diep ademen.** Elke inademing zorgt voor meer ruimte vanbinnen. Met elke uitademing kruip ik verder in die ruimte. Hoe dieper ik ademhaal, hoe meer ruimte er ontstaat.
3. **Aandacht geven.** Om vooruit te komen is zelfobservatie essentieel. Meditatie en yoga geven me een basis en handvatten om te voelen; ik bepaal vervolgens zelf of ik aandacht besteed aan hoe het met me gaat, welke keuzes er spelen, wat ik wil doen en hoe ik wil leven.
4. **Verbonden blijven.** Regelmatig aan yoga en meditatie doen. Elke dag vijf minuten, tien minuten of een uur. Hoe mijn schema er ook uitziet, ik vind het belangrijk om elke dag wat tijd vrij te maken om me te verbinden met mijn gevoel. Dat is niet iets wat je één keer kunt. Je moet het elke dag oefenen, er een gewoonte en een vast ritueel van maken.
5. **Geïnteresseerd zijn.** Het proces van gezond leven en ontdekken hoe is interessant. Ik vind het belangrijk om geïnteresseerd te zijn in mezelf en mijn omgeving. Als ik geïnteresseerd ben, ga ik verbanden zien en krijgen dingen

betekenis en waarde. Ervaringen worden rijker en completer in plaats van eendimensionaal. Hoe meer interesse ik toon, hoe meer diepte mijn ervaringen krijgen.

6. **VOOR MEZELF ZORGEN.** Voor mezelf zorgen is een proces en een bezigheid waar ik veel plezier uit kan halen en echt van kan genieten. Lange wandelingen, een warm bad, gezond eten, goede boeken, avonturen die energie geven. Lekker leven betekent tijd inruimen om voor mezelf te zorgen, en ik ben het waard!
7. **MENSEN OMHELZEN.** Dat is nou echt iets wat ik graag doe. Ik omhels vrienden, kennissen, de mensen bij yoga, vreemdelingen, stewardessen en eigenlijk zo'n beetje iedereen die me de kans geeft. Een omhelzing is een warme, gezellige en heilzame manier om je met iemand te verbinden en je krijgt er beiden een fijn gevoel van. De tastzin is voor mij essentieel om in contact te komen met mezelf en om op een ontspannen, open en gemoedelijke manier met anderen om te gaan.
8. **VRAGEN STELLEN.** Ik vind het belangrijk om me verbonden te voelen, niet alleen met mezelf, maar ook met de mensen om me heen, mensen om wie ik geef en die ik bewonder. Vraag mensen hoe het met hen gaat. Toon belangstelling voor hun leven. Ik zorg ook dat ik zelf toegankelijk ben voor anderen. Dat is ook goed voor mijzelf; het zorgt ervoor dat ik me geïnspireerd, geaard, verbonden en nuttig voel.
9. **NAAR MEZELF KIJKEN.** Dat betekent eerlijk tegen mezelf zijn over mijn vooruitgang. Omdat ik aan het herstellen ben van een controleprobleem – een eetprobleem of eetstoornis – kijk ik elke paar maanden kritisch naar mezelf: hoe gaat het nu? Ik bespreek met goede vriendinnen hoe ik in mijn vel zit en geef mezelf tijd en ruimte om te evalueren hoe het gaat.
10. **BEPALEN. UITPROBEREN. BIJSCHAVEN. HERHALEN.** Mijn regels staan niet vast. Ik volg het advies op van mijn goede vriend en mentor Jeremy Moon: bepaal je regel, probeer hem uit, schaf bij waar nodig en probeer hem opnieuw uit. Het is een van mijn favoriete adviezen. Een paar maanden later kijk ik nog eens kritisch naar mijn eigen regels, en als ze dan niet meer bij me passen, maak ik weer nieuwe, pas ik dingen aan en begin ik opnieuw.

Houd je ogen gesloten en richt je aandacht op hoe je je nu voelt. Hoe je je ook voelt – rustig, gejaagd, op je gemak of een beetje gegeneerd – merk het simpelweg op. Voel je ergens spanning, breng je aandacht er dan naartoe, haal een paar keer diep adem en concentreer je op het ontspannen van dat gebied. Herhaal dit als je in een ander gebied spanning voelt. Blijf tien lange, diepe ademhalingen zo zitten. Open rustig je ogen als je er klaar voor bent.

Nu kun je je gaan bezighouden met je doelen. Kijk hoe je je nu voelt en hoe je je graag zou willen voelen. Pak er gerust je dagboek of een notitieblok bij om je gedachten en gevoelens op papier te zetten; dat helpt je jouw eigen fantastische weg te blijven volgen. Ben je geen type voor een dagboek, ga jezelf er dan vooral niet toe dwingen. Stel jezelf dan de volgende vragen en laat de antwoorden en wat je erbij voelt helemaal tot je doordringen.

Onthoud goed hoe belangrijk het is dat je eerlijk bent. Ik controleer je niet, dus voel je niet beoordeeld. Je doet dit puur voor jezelf. Je begint waar je nu bent, dus het is heel belangrijk om te weten hoe het nu met je gaat.

OPstaan: Het is 7.00 uur. Hoe voel je je? Word je uitgeslapen wakker, heb je zin in de nieuwe dag? Of ben je slaperig en suf en zie je op tegen de dag? Of iets daartussenin? Zijn je humeur en energievoorraad elke dag anders? Hoe voel je je en is dat anders dan je je zou willen voelen?

GOede-halverwege-de-morgen: het is 10.00 uur. Hoe voel je je? Ben je energiek, sloom of slaap je op dit tijdstip nog? Wat eet je 's morgens meestal? Kun je niet zonder koffie en een bagel of ben je meer een type voor groene sappen en proteïnesmoothies? Of heb je nog helemaal niets gehad? Hoe voel je je en is dat anders dan je je zou willen voelen?

LUNCHtijd: het is 12.00 uur. Waar ben je, wat doe je en hoe voel je je? Wat eet je tussen de middag? Hoeveel honger heb je om deze tijd? Voel je je moe of alert? Ben je somber, chagrijnig of juist het zonnetje in huis? Hoe voel je je en is dat anders dan je je zou willen voelen?

Halverwege de middag: het is 15.30 uur. Wat gebeurt er? Hoe voel je je? Hou je het allemaal nog vol? Ben je op je werk, thuis of buiten? Ben je op avontuur? Heb je vandaag al wat tijd voor jezelf genomen? Aan yoga en meditatie gedaan? Neem je een kop koffie, een koekje of een groot glas water? Hoe voel je je en is dat anders dan je zou willen voelen?

Vroeg in de avond: het is 19.00 uur. Wat schaft de pot? Kook je thuis, eet je buiten de deur of haal je onderweg naar huis iets af? Wat ga je vanavond doen? Ga je weer aan het werk of ga je naar yogales, heb je een afspraakje, ga je internetten, tv-kijken of lekker lang in bad? Hoe voel je je en is dat anders dan je je zou willen voelen?

AVOND: het is 22.00 uur. Wat ben je aan het doen? Lig je lekker met een boek in bed, ben je nog aan het werk, lees je je e-mail of doe je iets anders? Heb je honger, zit je vol, ben je helemaal tevreden of zoek je iets om te snacken? Hoe voel je je en is dat anders dan je zou willen voelen?

Middernacht: het is 00.00 uur. Lig je onder de wol en slaap je al haast of ben je nog op? En als je nog op bent, wat doe je dan? Werken, lezen, piekeren, eten of iets anders? Als je nog wakker bent, wanneer ga je dan slapen? Kom je moeilijk in slaap? Slaap je door of word je 's nachts wakker? Hoe voel je je en is dat anders dan je zou willen voelen?

Hoe ging deze oefening? Heb je iets over jezelf geleerd? Ben je blij met je levensstijl en je gewoontes of is er ruimte voor verbetering? Als je dingen tegen bent gekomen die je zou willen veranderen, houd die dan in je achterhoofd als je je nieuwe regels opstelt. En laten we daar nu maar eens mee beginnen!



CHECKLIST VOOR THUISYOGA

- Ruimte.** Bepaal wat jouw yogaplek wordt. Gebruik die plek alleen voor je oefeningen. Maak de plek leeg en leg er je yogamat neer (als je die gebruikt). Misschien wil je ook een notitieboekje klaarleggen om alle geweldige ideeën die tijdens de inspirerende oefeningen opborrelen op te schrijven.
- Programma.** Als je al een tijdje met yoga bezig bent, vind je het misschien fijn om zelf series houdingen te bedenken. Leef je uit! Maar als je liever met mij meedoet, is dat natuurlijk ook prima. Vanaf bladzijde 82 vind je een paar series om je yoga-avontuur mee te beginnen, en je kunt me altijd opzoeken op YouTube voor eindeloos veel meer reeksen. Ik beloof je dat ik ervoor zal zorgen dat het heel lang een avontuur voor je blijft.
- Muziek.** Muziek is een persoonlijke keuze. Ik geef al mijn lessen op leuke muziek, behalve die bij de oceaan, want die zorgt al voor de allermooiste natuurlijke muziek. Ik merk dat het mensen helpt te ontspannen en op de ademhaling te bewegen, en dat is leuk. Hou je van muziek, draai dan gerust je favoriete playlist en beweeg lekker op de beat. Jij maakt de regels.
- Jijzelf.** Jij bent alles wat je nodig hebt om te beginnen. Het wordt fantastisch. Je gaat op avontuur en er gaan alleen maar leuke dingen gebeuren. Je zult heel veel inzichten krijgen. Je krijgt een supersterk lichaam en een ontspannen, geconcentreerde geest. En je krijgt hulpmiddelen om in contact te komen met jezelf, wanneer je maar wilt.

KLAAR OM TE KOKEN IN VIJF STAPPEN

De keuken klaarmaken voor gebruik is een eitje, weet je nu, en dit is een leuke en gemakkelijke manier om op gang te komen.

KLAAR OM TE KOKEN IN VIJF STAPPEN

- Stap 1: kijk eens goed om je heen.** Doe de kasten, de koelkast en de vriezer open en kijk eens echt. Wat heb je daar liggen? Hoe is de verhouding verpakt-vers? Heb je meer koekjes, chips, snoep, diepvriesmaaltijden en ijs of juist meer fruit, groente, noten en gezonde granen?
- Stap 2: weg met de rommel.** Zet je afvalbak klaar en wees niet te voorzichtig. Alles wat niet goed voor je is, moet weg. Gewoon weg ermee. Maak een nieuwe start. Misschien vind je het zonde om calorieën die je nog prima kunt eten weg te gooien terwijl er elders op de wereld mensen doodgaan van de honger, maar het is maar voor één keer. Dit is jouw nieuwe start en het begin van je gezondheidsrevolutie. Je zult zoveel beter voelen wat je nodig hebt dat je niet eens meer aan junkfood denkt. En bewaar je koeken nou niet om ze aan de Voedselbank te geven; zorg liever dat je gezond wordt, zodat je energie hebt om er vrijwilligerswerk te doen en de mensen die het nodig hebben gezondere dingen kunt uitdelen.
- Stap 3: schoonmaken.** Nu de vuilniszak vol is, is het tijd om alles schoon te maken en ruimte te maken voor al het goede dat er vanaf nu aankomt.
- Stap 4: maak een lijst.** Schrijf alle fruit, groente en andere basisproducten op die je wilt kopen om je nieuwe, gezonde leven te beginnen. Eet wel even wat voor je naar de markt gaat om te voorkomen dat je veel te veel koopt omdat je trek hebt. Geloof me, als je uitgehongerd bent, grijp je zomaar naar de koekjes en kant-en-klaarmaaltijden.
- Stap 5: geniet.** Dat is het allerbelangrijkste, dat het een leuk proces is. En het leuke gedeelte is al begonnen. Je hoeft niet te wachten tot je je eerste gezonde etentje geeft. Zorg dat je plezier hebt in wat je nu doet, of je nou ranzig oud eten weggooit, de planken van je koelkast poetst of de boerenmarkt afstruint naar spannende nieuwe groenten om mee te spelen. Het plezier begint nu.

VOORRAAD INSLAAN

Ik weet het, ik zei dat ik je niet zou gaan vertellen wat je moet eten en hoe – het gaat er tenslotte om dat je je eigen regels maakt. Maar omdat ik je ook niet helemaal aan je lot wil overlaten, geef ik je een lijstje met dingen die ik regelmatig in huis haal. Ze staan op de lijst met etenswaren met de meeste voedingswaarde voor de laagste prijs. Gezond eten kan een aanslag op je portemonnee zijn, maar dat hoeft niet als je vindingrijk bent. Met niets meer dan deze ingrediënten maak ik in no time een heerlijk en gezond gerecht klaar.

DONKERGROENE GROENTEN	
Donkergroene groenten zijn geweldig. Hoe meer je ze eet en drinkt, hoe meer van hun pure energie je binnenkrijgt. Eet ze dagelijks en je zult bruisen van de energie, je huid straalt en je voelt je gelukkig.	
BROCCOLI	GEMENGDE GROENE SLA
GROENE KOOL	SPINAZIE
BOERENKOOL	
RODE/ORANJE GROENTEN	
Rode en oranje groenten zijn feestelijk. Ze geven je lichaam een stoot vitamines en ondersteunen het zelfgenezend vermogen.	
WORTELS	ZOETE AARDAPPELEN
POMPOEN	TOMATEN
GRANEN	
Stop jezelf vol met deze goede granen en voel je fantastisch.	
BULGUR	GERST
BRUINE RIJST	HAVERMOUT



SERIE VOOR EEN RUSTIGE GEEST EN EEN KALM LICHAAM — VIND HET GEMAK VAN BINNENUIT

Dit is een supersnelle serie houdingen die je op elk moment van de dag kunt doen om je lichaam en geest terug te brengen naar een rustgevende, open staat van ontspanning. Voel je je gespannen of gestrest, zoek dan een geschikte plek en adem via de soepele, vloeiende bewegingen om alles wat je niet nodig hebt los te laten. Dat kan zelfs als je maar een paar minuten de tijd hebt. Je zult ervan versteld staan wat een beetje beweging kan doen om je rustig te maken.

Met deze serie houdingen rek je je zijkanten en ruggengraat, creëer je ruimte in je hele lichaam en breng je je geest tot rust. Blijf ontspannen als je de bewegingen doet en geef je lichaam en geest de ruimte om tot rust te komen terwijl je rustig beweegt op je ademhaling. Dit werkt niet alleen kalmerend van binnenuit, je krijgt er ook energie van en het is goed voor de concentratie. Zo kun je met een beter gevoel verdergaan met je dag, het project waar je mee bezig was of met ontspannen.



STAANDE ZIJWAARTSE BUIGING

Ga mooi rechtop staan. Adem in en strek je armen uit boven je hoofd. Pak met je rechterhand je linkerpols vast. Adem uit en verzacht in je knieën en je schouders. Adem in en strek je lichaam omhoog en naar rechts. Kom terug naar het midden, adem uit en verzacht weer in je knieën en je schouders. Adem in en strek je lichaam dan omhoog en naar je linkerkant.





☆ OP HANDEN EN KNIEËN, DE KOE, DE KAT

Rol om vanuit zit en ga zitten op handen en knieën. Spreid je vingers wijd uit alsof je ze in zand wilt graven. Adem in, laat je buik richting de grond zakken en kijk omhoog (de koe). Adem uit, maak je rug rond en kijk in de richting van je buik (de kat).



HOE DIEPER JE ADEMT, HOE MEER RUIMTE ER VRIJKOMT,
DUS ADEM DIEP! →



☆ DE NEERWAARTSE HOND

Blijf op handen en knieën zitten en prik, als je er klaar voor bent, je tenen in de grond, adem diep in en breng je heupen omhoog en naar achteren in de neerwaartse hond. Beweeg je voeten op en neer alsof je op pedalen staat en verplaats je gewicht om alle delen van je lichaam goed te voelen.

KOM VOL ENERGIE



Dit gerecht doet zijn naam eer aan. Alles wat erin zit, zit VOL

voedingsstoffen die voor langdurige energie zorgen. Als je dit hebt gegeten, voel je je opgeladen en klaar om ertegenaan te gaan. Mungbonen zijn een prachtige ontdekking. Ze zijn eenvoudig en snel te bereiden en geven je een geweldig gevoel. Ik heb dit een keer voor vrienden gemaakt en die zeiden dat het voelde alsof ze energie en geluk hadden gegeten. Te gek. .

VOOR 2 PERSONEN

- ¼ rode ui**
- 1 el olijfolie**
- 2 stengels selderij, in stukjes**
- 100 g cremini-champignons**
- ½ rode paprika, in stukjes**
- 1 handvol spinazie, fijngesneden**
- 75 g cashewnoten**
- 200 g mungbonen, gekookt**
- sap van 1 limoen**

Roerbak de ui in olijfolie in een gietijzeren koekenpan op middelhoog vuur.

Voeg de selderij, champignons en paprika toe en roerbak nog 5 minuten.

Voeg de spinazie en cashewnoten toe en roerbak nog 5 minuten.

Voeg de mungbonen toe en roerbak nog 2 minuten.

Haal van het vuur, doe over in kommen en besprenkel met limoensap.

Genieten maar!



DAG 2

Ochtendmeditatie: drie minuten Wisselende Neusademhaling (pagina 156)

Ontbijt: het Moeras (pagina 181)

Yoga: serie 'energie in de ochtend' (pagina 80)

Lunch: detoxgroentesoep (pagina 203)

Snack: romige mandarijnenijssmoothie (pagina 176)

Yoga: relaxte serie om 's avonds te ontspannen (pagina 138)

Avondeten: de Vuurkom (pagina 237)

Toetje: amandelboterfudge (pagina 243)

Avondmeditatie: Ontspannen Ogen (pagina 162)

DAG 3

Ochtendmeditatie: vijf minuten Rustig Ademen (pagina 155)

Ontbijt: granola (pagina 189) + Green River (pagina 170)

Yoga: serie 'hartslag omhoog en lekker zweten' (pagina 119)

Lunch: detoxgroentesoep (pagina 203)

Snack: gezonde Frosty (pagina 178)

Yoga: serie 'eetdrang onder controle' (pagina 98)

Avondeten: koude Mexicaanse wrap (pagina 217)

Toetje: amandelboterfudge (pagina 243)

Avondmeditatie: drie minuten Ademhalen in Vier Tellen (pagina 156)

Vergeet voorgeschreven diëten. Luister naar je lichaam en maak zelf keuzes, ook op het gebied van yoga en meditatie.



Yoga, meditatie en gezonde voeding horen bij elkaar. Tara Stiles helpt je te voelen waaraan jouw lichaam behoefte heeft. Je schrijft je eigen lifestyleboek. Bovendien krijg je eenvoudige recepten en yoga- en meditatieoefeningen. Je kiest zelf voor je persoonlijke, gezonde levensstijl – eenvoudig en uitvoerbaar.

In haar aanpak gaat het om drie dingen: de mat, het kussen en de keuken. Dat wil zeggen: yoga (bewegen), meditatie (rust vinden) en zelf koken. Je gaat uit van wie *jij* bent en wat *jij* nodig hebt. Je bepaalt je eigen regels en doelen, zonder oordelen, zonder goed of slecht, zonder dwang, zorgen of stress. Ook krijg je twee programma's aangereikt: 'Zeven dagen om je stralende leven mee te beginnen' en een 'Dertig-dagen-plan voor werkelijke transformatie'.

Tara's motto: *No pain, much gain.*



'Moeiteloos leert Tara Stiles je hoe je een yogamat, een meditatiekussen en de keuken gebruikt om je lijf te veranderen in het lichaam dat je altijd hebt gewild. Tara's programma is leuk, eenvoudig en levert geen stress op. Geniet van je persoonlijke reis naar wellness!'

– Dr. Rudy Tanzi, mede-auteur van *Superbrein*, en hoogleraar neurologie aan Harvard Medical School

'Ik beoefen dertig jaar yoga. De lessen van Tara Stiles zijn nuttiger voor mij dan de lessen van wie ook.'
– Deepak Chopra

Tara Stiles is eigenaar van yogastudio Strala Yoga in New York en heeft haar eigen yogakledinglijn bij Reebok. Zij volgt al jaren haar eigen weg (de *New York Times* noemde haar 'yoga-rebel') en moedigt lezers aan hetzelfde te doen.



www.kosmosuitgevers.nl


KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
NUR 450