

EEN COMPLETE BEGINNERSGIDS

STOELYOGA VOOR **GEWICHTSVERLIJES**

Zachtaardig Effectief Afgestemd op jouw leven

with Noah de Jong

Auteursrechtverklaring

© 2026 door Noah de Jong. Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, verspreid of verzonden in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Een opmerking voordat je begint

De informatie in dit boek is uitsluitend bedoeld voor algemene educatieve doeleinden. Het is geen vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling.

Voordat u met een trainingsprogramma begint, inclusief stoelyoga, raadpleeg dan een gekwalificeerde zorgverlener. Dit geldt met name als u bestaande medische aandoeningen, blessures of zorgen over uw lichamelijke gezondheid heeft.

De oefeningen en aanbevelingen die hier worden beschreven, zijn bedoeld om mild en toegankelijk te zijn; individuele mogelijkheden en gezondheidstoestand variëren echter. Het is uw eigen verantwoordelijkheid om naar uw lichaam te luisteren en binnen uw persoonlijke grenzen te oefenen. Als u pijn, duizeligheid of andere ongewone symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk en raadpleeg een arts.

Alle activiteiten die in dit boek worden beschreven, worden op eigen risico uitgevoerd. De auteur en uitgever zijn niet aansprakelijk voor letsel, verlies of schade die kan ontstaan als gevolg van het opvolgen van de geboden inhoud.

INHOUD

Wat zit erin?

Waar elke reis begint.....	7
Wat dit boek je zal helpen bereiken.....	7
Voor wie is dit boek bedoeld?.....	8
Wat je kunt verwachten – Eerlijke resultaten.....	9
Stoelyoga begrijpen.....	10
Wat stoelyoga is.....	10
Hoe het gewichtsverlies ondersteunt.....	11
Wat het wel en niet kan doen.....	11
Veilig aan de slag.....	13
De juiste stoel kiezen.....	13
Je ruimte inrichten.....	13
Veiligheidsvoorschriften – Lees deze aandachtig door.....	14
Wanneer te stoppen of te wijzigen.....	15
Je lichaam voorbereiden.....	16
Rustige warming-up.....	16
Begin met kleine bewegingen:.....	16
Basisprincipes van de ademhaling.....	17
Hoe voorkom je verrekkingen of blessures?.....	18
Basisyogahoudingen op een stoel.....	19
De bewegingen samenbrengen.....	22
Het opbouwen van eenvoudige dagelijkse routines.....	23
De 5-minutenroutine.....	23
Voor dagen waarop je weinig tijd of energie hebt.....	23
De 10-minutenroutine.....	23
Als je wat meer tijd hebt.....	23
De routine van 15 minuten.....	24
Een uitgebreidere sessie voor wanneer je er klaar voor bent.....	24
Hoe kies je de juiste routine?.....	24

Maak er een dagelijkse gewoonte van.....	24
Het 28-daagse stoelyoga-programma.....	26
Hoe dit programma werkt.....	26
Je voortgang bijhouden.....	28
Gewichtsverlies op de juiste manier ondersteunen.....	30
Eenvoudige voedingsbasisprincipes.....	30
Geef prioriteit aan Whole Foods.....	30
Beperk sterk bewerkte voedingsmiddelen.....	30
Bewust eten.....	30
Hydratatie.....	30
Dagelijkse gewoontes die helpen.....	31
Beweging gedurende de dag.....	31
Regelmatige slaap.....	31
Bewust stressmanagement.....	31
Waarom consistentie belangrijker is dan intensiteit.....	31
Stoelyoga combineren met andere activiteiten.....	33
Wandelen.....	33
Lichte bewegingsgewoonten.....	33
De hele dag actief blijven.....	34
Consistent en gemotiveerd blijven.....	35
Omgaan met trage vooruitgang.....	35
Een blijvende gewoonte opbouwen.....	35
Veelgemaakte fouten vermijden.....	35
Gemotiveerd blijven.....	36
Je voortgang bijhouden.....	37
Wat te meten – meer dan alleen gewicht.....	37
Lichaamsmaten.....	37
Fysieke fitheid en mobiliteit.....	37
Energie en stemming.....	37
Wekelijkse trackingmethoden.....	37
Moedig blijven.....	38
Veelgestelde vragen beantwoord.....	39