

Business & Food

De juiste voeding voor succesvolle ondernemers!

Business & Food

De juiste voeding voor succesvolle ondernemers!

Een andere kijk op eten en leven als sleutel tot succes.

Karin Vandergeeten

Schrijver: Karin Vandergeeten

Coverontwerp: Eddy Van Landeghem

ISBN: 9789464054859

© 2020 Karin Vandergeeten

Uitgegeven in eigen beheer door: Saint Jean d’Acre Projects Lda -
Portugal

karinvandergeeten@gmail.com

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN. Dit boek bevat materiaal dat beschermd is onder de internationale en federale wetten en verdragen op het gebied van het auteursrecht. Elke ongeoorloofde herdruk of gebruik van dit materiaal is verboden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd of overgedragen in welke vorm of op welke manier dan ook, elektronisch of mechanisch, inclusief fotokopiëren, opnemen, of door enige informatieopslag en opvraagstelsel zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur / uitgever Karin Vandergeeten/ SJdA Projects Lda

Inhoud

Woord vooraf	pag.5
Inleiding	pag.9

Hoofdstukken

1.Zelfinzicht	Analyseren	pag.13
2.Zelfzorg	liquideren	pag.17
3.Zelfsturing	implementeren	pag.23
4.Zelfvertrouwen	fixeren	pag.29
5.Succesverstoorders		pag.33
1.Stress		pag.35
2.Onzekerheid		pag.42
3.Vermoeidheid		pag.50
4.Concentratieproblemen en vergeetachtigheid		pag.54
5.Gewicht		pag.56
6. Levensstijl als energiebron		pag.63
7. Ritueel		pag.71
15-minuten-ochtendroutine		
8. D-keten		pag.77
9. Discipline		pag.83
10. Succes		pag.89
In 5 stappen naar succes		pag.91

11. De verschillende invalshoeken	
1. Je lichaam schreeuwt om hulp	pag.107
2. Je stoort je aan bepaalde principes	pag.111
3. Je kiest ervoor om bewuster in het leven te staan	pag.113
12. Jaren aan je leven toevoegen en leven aan je jaren	pag.117
13. Toch supplementen	pag.121
14. Voeding versus succes	pag.125
15. 10 excuses om niks met dit boek te doen	pag.129
16. Ontsnappingsroute naar Portugal	pag.135
17. Wat kan dit boek voor jou betekenen	pag.139
Over de auteur	pag.141
Dankwoord	pag.143

Bronnen

Quote: “Als je de moed hebt om te beginnen, heb je ook de moed om te slagen.”

Woord vooraf

Ondernemen is één aspect uit het leven. Hoe ondernemen is een logische vraag die daaruit volgt. Andere aspecten zijn de rol in het gezin, de sociale contacten, familiale banden, en eventuele vrijwillige engagementen. Alles vraagt tijd en inzet van slechts één persoon. En als deze éne persoon dan nog een vrouw is, dan besef je dat multitasken één van de belangrijkste talenten is van een vrouw.

Ja, een vrouwelijke ondernemer gaat voor resultaten op veel domeinen. Ze wil een uitstekende partner en levensgezel zijn, ze wil de sublieme moeder kunnen zijn, net die ongelooflijk fijne vriendin, zus of nicht waar je graag je agenda voor omgooit, zijn en zeker haar engagement naar derden niet verzuimen. En ze wil succes in haar ondernemerschap. En toch is ze maar één persoon.

Al deze engagementen vragen energie, veel energie en zorgen voor heel lange dagen. Want de dag begint vroeg om heel de kroost tijdig uit huis te krijgen, met de juiste lunchboxen, en de hagelwitte, gestreken hemden de deur uit te laten gaan. En dan begint de professionele mallemolen, afspraken, oplossingen en brandjes blussen dienen zich aan, aan de lopende band. En alles dient met even veel zorg en precisie aangepakt te worden.

Dan kan je je wel inbeelden dat je je als moeder soms wel schuldig voelt wanneer je zo moe bent en geen aandacht kan hebben om even gezellig wat tijd te spenderen met zoon- of dochterlief omdat je hoofd maar blijft doordraaien over alles wat je nog zou moeten.....

Een kei zijn in timemanagement is één ding. Goed voor jezelf zorgen is echter een ander gegeven.

Meestal valt dit bordje het eerste. Want je hebt geen tijd om voor jezelf de juiste voeding uit te kiezen. Op het thuisfront zal je er

nog in slagen om tussen de frietjes en de afhaalpizza's regelmatig toch nog een gezond gerecht op tafel te toveren, maar gun je dan jezelf om Rustig Te Genieten van de momenten? Of is het voor jou het hap-slik-weg-moment en ren je alweer met de afwas naar de keuken om nog tijdig aan je volgende opdracht of afspraak voor je zaak te beginnen?

In deze context en aan de verhalen die ik heb mogen optekenen in mijn interviews en tijdens gesprekken op netwerkmomenten met ondernemende dames, was er slechts één die organisatorisch heel goed wist te voorzien wat er moet worden voorzien om een goede, gezonde levensstijl te realiseren met haar bedrijf en voor haar gezin en nota bene moeder van 7 kinderen met een heel flexibele, professionele bezigheid in de evenementensector met even flexibele, drukbezette partner.

Met het feit dat er weinig aandacht kan besteed worden om uit te zoeken welke voeding nu net de juiste energie aanlevert die je nodig hebt om te doen wat je moet doen, op een nog efficiëntere manier, laat je geweldig mooie momenten uit je vingers glippen.

Je leeft maar één keer, je bent maar één keer wie je bent op een bepaald moment (tijd gaat ongenadig voorbij), je kinderen zijn maar één keer kleuter, kind, puber en voor je het weet leven ze hun eigen leven.

Deze momenten komen nooit meer terug. Dus het is jammer om deze te laten weg glippen. Wanneer je jezelf gunt om uit te zoeken wat jij werkelijk nodig hebt om voldoende energie op te brengen en de juiste keuzes te maken, op de juiste momenten, dan word je op alle gebieden waarop je wil scoren, beter.

Misschien ben jij wel diegene die graag flexibel honderd jaar wil worden en volop van het leven wil genieten.

Verander je eetgewoonten en je levensstijl en succes wordt jouw nieuwe middlename.

Met dit boek wil ik je laten zien hoe belangrijk het is om toch aandacht te besteden aan gezonde voeding, die jou de juiste energie aanlevert en je zo helpt om je planning optimaal te kunnen uitvoeren en te kunnen genieten van elk facet waarin je je bevindt. Wanneer je met je klanten bezig bent, GENIET; wanneer je samen met je gezin bent, GENIET; en ja zelfs wanneer je boodschappen doet en kookt, GENIET.

Inleiding

Sterker in je schoenen staan als ondernemer, leidinggevende, freelancer,

Het is DE uitdaging

Of je nu een groot bedrijf runt of een kleine eenmanszaak, het is van groot belang dat je alle grote en kleine brandjes die je op je weg tegenkomt naast je dagelijkse bezigheden, kan blussen en dit zonder jezelf te verliezen.

Er is meer in het leven dan alleen werken met en voor je klanten. Naast je bedrijf of professionele bezigheid heb je vaak nog andere invullingen. Meestal hoort bij een vrouwelijke ondernemer ook een gezin, een sociaal leven, een hobby.

Om op al deze fronten alles te kunnen geven is het van belang om goed voor jezelf te zorgen.

Dit heeft echter niets te maken met wat meer ME-TIME. Neen, dit heeft te maken met de juiste brandstof te nemen om energie te hebben.

De juiste brandstof.

“In een dieselwagen doe je toch ook geen benzine?”

Dat is mijn metafoor.

Waarom is het dan zo moeilijk om voor jezelf te bepalen wat jij aan brandstof nodig hebt?

Het gaat er niet om wat je “graag” wil eten, maar vooral wat je nodig hebt.

Dit is de weg naar een nieuwe visie.

Zo kan je te weten komen wat voor jou werkt.

Stel jezelf de vraag ’s morgens: “wat heb ik vandaag nodig om me goed te voelen” in plaats van “waar heb ik zin in” of gewoon: “wat zullen we vandaag eten?”.

Meestal valt de keuze van de maaltijd samen met de agenda.

Enkel wanneer er eens wat extra tijd is, zal er weloverwogen en doordacht gekookt worden.

Hoe fout is dit?

Het levensritme van een hedendaags gezin is hectisch. Voor de meesten onder ons is de start van de dag op een heel vroeg uur om iedereen tijdig de deur uit te krijgen.

Als vrouw ben je hierin meestal het middelpunt.

Jij zorgt ervoor dat de kinderen op tijd naar school vertrekken met de juiste brooddozen of lunchboxen, jij zorgt ervoor dat je partner op tijd zijn vertrek kan plannen. Zonder jou ligt het huishoudelijke leven plat.

Maar hoe zit het dan met jou?

Wanneer heb jij de kans om te doen wat voor jou past?

Juist: een zeer goede planning is essentieel. Daarom dat de stelling dat een vrouw een multitasker is, hier wel degelijk gegrond is.

Dus als vrouw kan je deze veelzijdige opdracht aan.

En dan heb je ook de mogelijkheid om heel goed uit te zoeken hoe jouw dagindeling zou kunnen verlopen; wat voor jou beter zou werken om optimaal op alle fronten te kunnen presteren.

Maar hoe krijg jij dit voor mekaar?

Voor alles bestaat een plan. Met dit boek hoop ik jou de weg te tonen hoe je het kan aanpakken.

Quote: “Het doet er niet toe als wat iemand wordt geboren, maar hoe hij of zij zich ontwikkelt.” J.K. Rowling