

Florence Vanneste

Quick wins

**Kleine veranderingen voor
een wereld van verschil**



Voor jou,
dat de kleinste verandering
een wereld van verschil mag maken!

Inhoud

Voorwoord	7		
Inleiding	11		
Wat anderen zeggen over dit boek	15		
Wat als ...	17		
Wat als je anderhalve kilo groenten per dag zou eten?	19		
Wat als je zeven minuten in elkaars ogen zou kijken?	23		
Wat als je enkel in de zomer fruit zou eten?	27		
Wat als je minstens 120 verschillende voedingsmiddelen per maand zou eten?	31		
Wat als je dagelijks in contact zou komen met de natuur?	35		
Wat als je achttien eieren per week zou eten?	39		
Wat als je je huid zou laten mee 'rozeren' in de zon?	43		
Wat als je dagelijks uit de zee zou eten?	47		
Wat als je je zittijd ieder uur één minuut zou onderbreken?	51		
Wat als je geen melk zou drinken?	55		
Wat als je dagelijks zou zingen?	61		
Wat als je geen bruin brood zou eten?	65		
Wat als je dagelijks één compliment zou geven?	69		
Wat als je geen tussendoortjes meer zou eten?	73		
Wat als je een menuplaning zou maken?	77		
Wat als je een woededans zou doen?	81		
Wat als je een halve avocado aan je maaltijden zou toevoegen?	87		
Wat als je jezelf eens goed zou laten lachen of huilen?	91		
Wat als je elke dag een oester zou eten?	95		
Wat als je aan pussy sunning zou doen?	99		
Wat als je minder aardappelen zou eten?	103		
Wat als je minstens twaalf uur tussen je avondmaal en ontbijt zou laten?	107		
Wat als je minder zoogdieren zou eten?	111		
Wat als je nuchter zou bewegen?	115		
Wat als je écht dorst zou lijden?	119		
Wat als je vaker paddenstoelen op het menu zou zetten?	123		
Wat als je twaalf uur per dag niets zou doen?	127		
Wat als je dertig keer op voedsel zou kauwen voor je het doorslikt?	131		
Wat als je opnieuw zou leren ademen?	135		
Wat als je na 14u geen koffie of thee zou drinken?	141		
Wat als je wekelijks aan yoga zou doen?	145		
Wat als je je warm zou eten?	149		
Wat als je maandelijks acupunctuur zou doen?	153		
Wat als je gekookt water bij je maaltijden zou drinken?	157		
Wat als je emoties zou kunnen loslaten door op je lichaam te tikken?	161		
Wat als je gerechten in de geklaarde boter (ghee) zou bereiden?	165		
Wat als je het wat vaker bewust koud of warm zou hebben?	169		
Wat als je water met citroen zou drinken voor de maaltijden?	175		
Wat als je weer meer zou hoofdrekenen?	179		
Wat als je het kookvocht van broccoli zou opdrinken?	183		
Wat als je je lichaam zou laten trillen?	187		
Wat als je bottenbouillon zou drinken?	191		
Wat als je je mond zou spoelen met kokosvet?	195		
Wat als je een dromenbord zou maken?	199		
Wat als je negentig dagen geen alcohol zou drinken?	203		
Wat als je je plaats zou kunnen innemen in je familiesysteem?	209		
Lijst van doorverwijzingen, samenwerkingen en literatuur	213		
Dankwoord	221		

Wat anderen zeggen over dit boek

‘Geweldig praktisch én uitdagend boek voor mensen op zoek naar gezondheid en hun therapeuten of artsen! Tijdens een consult bij je hulpverlener worden interventies kort uitgelegd, maar je vergeet altijd een deeltje van de belangrijke informatie die je te horen krijgt. Mijn patiënten nemen zelf nota, mogen de consultatie filmen of krijgen een kopie van mijn verslagje als kapstok. Erg vaak stellen ze de vraag waar ze meer over mijn interventies kunnen lezen... dat kan in dit boek van FloFit! Je kan er zelf in uitzoeken of je extra quick wins wilt inbouwen voor je plan naar een gezonder leven met minder klachten. Wil je beter begrijpen hoe interventies werken of gewoon « hands on » wekelijks met iets nieuws aan de slag: blader door het boek en voel met welke pagina je op weg wilt gaan. Twijfel je aan een interventie om gezondheidsredenen? Zoek je graag uit welke interventies het best bij jouw klachten passen? Bespreek dit dan zeker met je therapeut of arts. Laat je stap voor stap inspireren!’

— *Dr Els Van Lathem, Integratief arts*

‘In dit boek bundelt Flo haar kennis, passie en praktijkervaring om op een duidelijke en eenvoudige manier je de kennis aan te reiken om te groeien naar de betere versie van jezelf. Aan de hand van prikkelende vragen, laat Flo je stilstaan bij je dagelijkse leefstijl. De kennis en praktische tips op deze vragen geven jou de inzichten om de juiste keuzes te maken.’

— *Koen De Witte, kPNI- therapeut, osteopaat, acupuncturist*

Wat als ...

‘Dit boek is een bron van praktische wijsheid. In korte overzichtelijke hoofdstukken reikt ze een schat aan waardevolle informatie aan die direct toepasbaar is. Dit boek biedt meer dan alleen theorie; het is een hands-on gids die je helpt om stap voor stap nieuwe gewoontes te ontwikkelen. Gewoontes die niet alleen een diepe invloed hebben op je gezondheid, maar ook op je relaties, je emoties, je geest, en uiteindelijk op je hele leven. Het is bijzonder hoe Florence erin is geslaagd om complexe wetenschappelijke concepten op zo’n laagdrempelige manier te presenteren. Hierdoor wordt het toegankelijk voor iedereen, ongeacht voorkennis, om theorieën in de praktijk om te zetten en zo positieve veranderingen te realiseren. Een inspiratiebron voor wie op zoek is naar duurzame groei en welzijn.’

— Karen Liekens, *Workflow & Marketing Expert*

‘Twee jaar geleden ontmoette ik Florence tijdens een The Golden Coach bijeenkomst. Van in het begin van haar voordracht trok ze meteen mijn volledige aandacht. Flo benoemde alles in heel eenvoudige begrijpbare taal rond voeding. Ze walste met jou door de wereld van kPNI, ze vertelde met een knipoog hoeveel eieren je mag eten per dag... Vorig jaar besliste ik bij haar op consult te gaan en vroeg haar mijn auto-immuunziekte psoriasis onder haar vleugels te nemen. Kristalhelder legde ze verbanden tussen mijn voeding, lever, darmen en vooral het enorme tekort aan juiste vetzuren. Na vier maanden haar advies te volgen is mijn huid veel beter en heb ik minder last van ontstekingsreacties. Quick Wins is een sprekend en zeer interessant boek over voeding, vol weetjes over lifestyle en een echte aanrader voor iedereen die interesse heeft in gezondheid.’

— Inge Prins, *life coach, body worker*

‘Groenten voeden de
beestjes in ons lichaam
en zij voeden ons!’

WAT ALS

je anderhalve kilo groenten
per dag zou eten?

WHY

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Voedt je darmen.- Ondersteunt je spijsvertering.- Ondersteunt en reguleert je hersenen.- Draagt bij aan je mentale gezondheid.- Boost je geluk.- Ondersteunt je weerstand en immuniteit. | <ul style="list-style-type: none">- Bevordert de stofwisseling.- Helpt bij het afvallen.- Boost je energie.- Bevordert je anti-inflammatoire capaciteit.- Reguleert je bloedsuikerspiegel.- Goed voor hart en bloedvaten.- Draagt bij aan een goede slaap.- ... |
|---|--|

HOW

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Eet knollen (venkel, knolselder, pastinaak, aardpeer, rode biet...), kolen (broccoli, bloemkool, spitskool, rode kool, witte kool, spruiten...), paddenstoelen en vezelrijk fruit (bosvruchten zoals framboos, blauwe bessen; mango, appel...).- Denk ook aan zeegroenten of duinkruiden.- Kies bij voorkeur voor lokaal en bio- Maak gebruik van gefermenteerd voedsel en dranken (kimchi, zuurkool, kombucha...). | <ul style="list-style-type: none">- Voeg baobab toe aan bereidingen.- Maak groenteschotels met minstens drie groenten erin.- Bereid (brokken)soepen.- Voeg groenten toe aan je sauzen.- Maak groentestoemp.- Integreer groenten in je smoothie.- Integreer groenten in je ontbijt, lunch, aperitief en avondmaal.- Laat je kinderen meehelpen met je boodschappen en bereidingen. Dat zet hen aan om meer groenten te eten. |
|--|--|

COST

Marktprijzen groenten en fruit
Inspiratie en kennis van groenten
en bereidingen

* note

- Voor personen met darmklachten: geef je lichaam de tijd om aan alle vezels te wennen. Start met zachtere groenten zoals venkel of knolselder.
- Eet vooral bereide groenten, want rauwkost is moeilijker verteerbaar.
- Mensen met histamineproblemen letten best op met gefermenteerd voedsel of opgelegde groenten.
- Personen met darmklachten en/of -ziektes vragen best advies aan een spijsverteringstherapeut voor integratie en opbouw van groenten in het eetpatroon.

TIP

- Verse groenten zijn prima, maar diepvriesgroenten zijn even goed. Die worden rechtstreeks van het veld geflashfrozen waardoor de voedingsstoffen behouden blijven.
- Kies voor verschillende kleuren op je bord. Kleurrijke groenten bevatten tal van gezondheidsstoffen met elk hun functie.

HUH?

Uit anderhalve kilo groenten haal je ongeveer 120 gram vezels. Die vezels zijn dé voedingsstof voor de 'beesten' in je lichaam.

AHA!

In je lichaam wonen allerlei wezentjes of beestjes zoals bacteriën, virussen, schimmels en gisten. Die vormen samen je microbiom en horen in harmonie met elkaar te leven. Die inwoners hebben het ook voor het zeggen. Zij sturen je gedrag én gezondheidsprocessen. Jij bent enkel gastheer of gastvrouw en hebt de taak hen te voeden én gezond te houden.

Onze beestjes zijn zot van vezels en vooral de vezels uit groenten en fruit, liefst uit zoveel mogelijk verschillende soorten. En hoe meer vezels, hoe beter je stoelgang en darmwerking kan zijn. We produceren idealiter een halve kilo stoelgang per dag en daar hebben we die 120 gram vezels voor nodig. Uiteraard spelen andere factoren zoals je soort voeding, vochtinname, stress en bioritme ook een rol in de kwaliteit en kwantiteit van je stoelgang.

Vaak wordt verteld dat mensen naarmate ze ouder worden geobsedeerd raken door hun stoelgangpatroon. Ze 'kunnen niet gaan' of net te veel. Maar we zouden beter allemaal reeds vroeg in het leven meer kijken naar wat we in de wc-pot achterlaten. Je stoelgang is namelijk een boeiende parameter voor je darm- en hersengezondheid. De vorm, kleur, geur alsook de manier hoe je stoelgang in de pot belandt (duiker/zinker/drijver) en of je veel of weinig wc-papier nodig hebt, geven belangrijke informatie over hoe het (werkelijk) met je spijsvertering en darmgezondheid gesteld is. Er bestaat daar zelfs een schema voor, namelijk de Bristol Stool Chart.

Helaas hebben vandaag vele mensen last van spijsverteringsklachten zoals een opgeblazen gevoel, winderigheid, krampen of problemen met hun stoelgang. Er zijn daar verschillende oorzaken voor, maar één ervan is dus een gebrekkige vezelinname. Standaard wordt een dagelijkse vezelportie van 30-40 gram aanbevolen, maar orthomoleculair ligt die veel hoger, namelijk die 120 gram. Het is écht cruciaal dat je darm zich goed kan legen en daarvoor moet je stoelgang van goede consistentie zijn: worstvormig, niet afbrekend, die zacht in de pot ploft en geleidelijk naar beneden glijdt, zonder remsporen en waarvoor je geen wc-papier nodig hebt.

Maar anderhalve kilo groenten per dag is praktisch niet haalbaar, gezien we tal van andere voedingsstoffen zouden missen. En zeker voor wie niet graag groenten eet, of al darmklachten heeft, wordt dit problematisch en is een gestage overgang aangewezen.

Gelukkig bestaan er voedingsmiddelen die veel vezels bevatten op een kleiner oppervlak, denk aan alle groenten onder de grond zoals knollen (venkel, knolselder, pastinaak, aardpeer). Maar ook groenten laag bij de grond zoals kolen (broccoli...) en paddenstoelen zijn rijk aan vezels. Vooral de harde delen van je groenten zijn rijk aan vezels, zoals de nerven van bladeren of de stam van kolen. Denk tevens aan vezelrijk fruit zoals bosvruchten en allerhande bessen.

Dé uitspringer qua vezels is de baobab uit Afrika van de baobab-boom. Eén zo een vrucht bevat (geweekt) ongeveer 100 gram vezels. Die is bij ons verkrijgbaar in de vorm van poeder en kan gebruikt worden in gerechten of als zoetmiddel.

Maar ook bepaalde groentenbereidingen kunnen een extra boost geven aan je microbioom, denk maar aan de ouderwetse techniek fermenteren. Dat is een biologisch proces waarbij er door het gebruik van water, zout en micro-organismen zoals melkzuurbacteriën, bepaalde omzettingen plaatsvinden in de groente met een impact op inhoud, textuur, smaak en bewaring. Gefermenteerde producten bevatten pro-(beestjes) en prebiotica (vezels) die onze spijsvertering ondersteunen. Voorbeelden zijn zuurkool, kimchi, kombucha, waterkefir en zoveel meer.

Je hoeft dus geen anderhalve kilo groenten op je bord te scheppen of aan te vullen met liters soep, waarbij de vezels trouwens vaak kapot zijn gemixt. Met behulp van baobab en gefermenteerde groenten kom je al dicht in de buurt.

Denk er ook aan om je groenten en fruit over verschillende maaltijden te verdelen, zo kom je makkelijker aan je hoeveelheden. Groenten kan je eigenlijk onbeperkt eten. Fruit daarentegen bevat ook suikers, overdrijf daar dus niet mee en eet fruit ook best niet te laat op je dag zodat die suikers niet in vet worden opgeslagen of je slaap belemmeren.

WAT ALS

je zeven minuten in elkaars
ogen zou kijken?

WHY

- Bevordert sociale verbinding en harmonie.
- Draagt bij aan geborgenheid.
- Stimuleert zelfzekerheid en zelfvertrouwen.
- Zorgt voor betere besluitvaardigheid.
- Zet aan tot 'doen'.
- Draagt bij aan mentale gezondheid.
- Verlaagt stress en angst.
- Werkt rustgevend.
- Versterkt liefde.
- Verbetert je stofwisseling en energie.
- ...

HOW

- Kijk zeven minuutjes in de ogen van een persoon die je graag hebt: partner, kinderen, andere familieleden, vrienden...
- Tracht niet weg te kijken.
- Zonder woorden.
- Alternatieven: huid op huid- of soft skin-massages, dorst, huisdier.
- ...

COST

Zeven minuten van jouw tijd
Durf en vertraag
Consequente herhalingen

* note

Pas deze oefening toe bij iemand die je genegen is. Doe dit niet bij iemand die je stress bezorgt, gelinkt is met trauma of van wie je zelfs 'walgt'. Dat zorgt voor een tegenovergesteld effect, namelijk een stressreactie. Dergelijke oefeningen zorgen ervoor dat je dichterbij jezelf en anderen kan komen. Blokkeer je hierdoor (bv. door trauma) of lukt het niet, neem dan contact op met een coach of therapeut.

TIP

Je zal merken dat zeven minuten lang is, zeker de eerste keer. Je kan deze oefening opbouwen. Start met minstens twee minuten en bouw langzaam op.

HUH?

Oogcontact zorgt voor connectie, zelfzekerheid en GO.

AHA!

Rush rush rush van de ene activiteit naar de andere. Opstaan, aankleden, ontbijt en/of lunch klaarmaken, in de wagen of op de fiets springen en go. In de ratrace van vandaag nemen we vaak geen tijd om te vertragen. Vertragen om bewust te handelen zoals je ziet in de oosterse cultuur, waar zelfs heel bewust een deur wordt geopend of gesloten om te verbinden met anderen én onszelf.

Verbinden doen we vaker online dan live, al zijn social media geen echte verbinding. Ze creëren wel de mogelijkheid om verwaterde contacten op te vissen, maar in se vervreemden we van elkaar en onszelf. Hoe vaak geven we 's morgens niet snel een kus, een 'love you' en weg zijn wij? Als je je daar

bewust van kan worden, is dat een ingang in je verbindingssysteem en kan het een mooie shift voor je betekenen. Kijk eens écht diep in de ogen van je naasten, kom tot stilstand en geef een échte knuffel (van minstens twintig seconden).

Wist je dat je dankzij oogcontact en knuffelen zelfs hormonen opwekt? Oxytocine wordt niet voor niets ons geborgenheidshormoon of knuffelhormoon genoemd. Maar het doet veel meer dan dat, zoals je bij WHY kon lezen. Oxytocine wek je op door zeven minuten in de ogen van je geliefde te kijken of door elkaar minstens twintig seconden 'hart op hart' te knuffelen. Ook 'bloot op bloot'-contact tussen ouder en kind of tussen geliefden zorgt voor oxytocineproductie, en ook dorst zorgt voor de aanmaak van het hormoon. Heb je geen direct menselijk contact in je omgeving, breng daar zeker verandering in en wees getroost: er zijn wetenschappelijke studies die aangeven dat ook complimenten, zingen, soft skin-massage en contact met huisdieren een impact hebben op je oxytocinelevels.

Oxytocine is een heel belangrijk hormoon voor je gezondheid. Normaliter creëer je het maximaal bij de geboorte dankzij het 'warme' en 'directe' contact met je ouders. Het hormoon zorgt ervoor dat je zeker en geborgen in het leven staat. Veel ouders horen dat ze hun kinderen te veel aandacht geven of verwennen, maar in die vroege jaren is dat net cruciaal en bepalend voor hun latere gezondheid én welzijn. Heb je dat gemist, dan ben je vatbaarder voor allerlei ongemakken of klachten van zowel fysieke als mentale aard.

Oxytocine verlaagt het stresshormoon cortisol, speelt zo een belangrijke rol om tot rust te komen en werkt zelfs als angstremmer. Het hormoon zet je tevens aan tot betere beslissingen en zorgt ervoor dat je effectief dingen 'doet'. We maken vaak plannen en kijken vooruit in de toekomst. Dat is positief, maar plannen waarmaken in het nu geeft pas echt voldoening. Dankzij oxytocine zal je dus van een 'ik zie, ik wil, ik zal'-status naar een 'doe'-status shiften. Ready, set, go!