

Eerste 5 tips voor meer Energie!

Wil je je **energielevel verhogen** zonder drastische veranderingen? Hier alvast **5 simpele en effectieve gewoontes** die je dagelijks kunt toepassen. Je hebt deze ongetwijfeld al eens zien langskomen, maar pas je ze ook toe? En weet je ook waarom?

Kleine aanpassingen maken op de **lange termijn een groot verschil** in je **vitaliteit, productiviteit en algehele fitheid**.

Jouw 5 energieboosters:

1. Drink voldoende water 💧
2. Dagelijks 15 minuten wandelen 🚶
3. Vitamine D en K2 voor extra ondersteuning ☀️
4. Meer eiwitten voor stabiele energie 🔍
5. Buikademhaling van 5 minuten voor het slapen 😴

Extra tip: van Weten naar Doen

Benieuwd hoe dit werkt? Lees verder **waarom deze tips zo effectief zijn en hoe je ze eenvoudig in je routine verwerkt!**

1. Drink voldoende water

Koop een **BPA-vrije drinkfles van minimaal 2,5 liter** en vul deze elke ochtend. Zorg ervoor dat je gedurende de dag regelmatig drinkt, bijvoorbeeld:

- **2 grote glazen water in de ochtend** voor een frisse start
- **2 glazen voor elke maaltijd** om je stofwisseling te ondersteunen
- **Na het avondeten liever niet meer**, zodat je 's nachts niet onnodig wakker wordt

Voldoende water drinken helpt je lichaam optimaal te functioneren en kan een directe impact hebben op je **energie, concentratie en vetverbranding**.

Voordelen van voldoende water drinken

1. **Voorkomt vermoeidheid** – zelfs een lichte uitdroging kan je energieniveau en concentratie verlagen
2. **Helpt afvalstoffen afvoeren** – je lichaam functioneert beter en je voelt je frisser
3. **Ondersteunt een gezond metabolisme** – goed gehydrateerd blijven kan helpen bij vetverbranding

14-daagse opbouw naar 2,5L water per dag

1. **Start met een ochtendroutine (dag 1-3)**
 - Drink 1 groot glas water direct na het opstaan.
2. **Water koppelen aan maaltijden (dag 4-7)**
 - Drink 2 glazen in de ochtend.
 - Voeg 1 glas toe voor elke maaltijd.
3. **Maaltijden en ochtend gelijk trekken (dag 8-11)**
 - Drink 2 glazen in de ochtend en 2 glazen voor elke maaltijd.
4. **Verdeel je waterinname (dag 12-14)**
 - Zorg dat je fles aan het eind van de dag leeg is.

Extra tips om dit vol te houden

- **Koppel het aan bestaande gewoontes** – Drink altijd voor een maaltijd of na toiletbezoek.
- **Zet je fles op een zichtbare plek als herinnering** – Bij je bureau of in de keuken.

Wist je dat?

Slechts 15% van de Nederlanders drinkt de door het Voedingscentrum aanbevolen hoeveelheid van zeven tot tien glazen water per dag.

2. Dagelijks 15 minuten wandelen

Plan elke dag een **wandeling van 15 minuten** op een vast moment. Dit helpt je niet alleen fysiek, maar vooral ook mentaal en emotioneel. Kies een tijdstip dat bij je past:

- ✓ **Na de lunch** – Helpt tegen de **after-lunch dip** en houdt je **scherp** in de middag.
- ✓ **Na het avondeten** – Stimuleert de **spijsvertering** en helpt je **beter te slapen**.
- ✓ **Ochtendwandeling op nuchtere maag** – Stimuleert vetverbranding, geeft een **frisse start**.

Geen tijd?

- Maak er een multitasking-moment van!
- **Luister een podcast, bel een vriend** of gebruik het als een **moment van rust**.

Voordelen van dagelijks wandelen

- **Meer energie gedurende de dag** – Frisse buitenlucht en beweging verhogen je energieniveau.
- **Minder after-lunch dip** – Wandelen helpt je **bloedsuikerspiegel stabiel** te houden.
- **Verbeterde slaapkwaliteit** – Beweging helpt je om **sneller en dieper te slapen**.
- **Extra calorieverbranding** – Een kleine dagelijkse inspanning met **groot effect**.

15 Minuten wandelen is gewoon “doen”, wil je meer?

Begin met één vaste wandeling per dag (dag 1-3)

- Start met een wandeling na de lunch.

Maak het een gewoonte (dag 4-7)

- Voeg een tweede wandeling toe (bijv. na het avondeten of in de ochtend).

Voel de voordelen en breid uit (dag 8-11)

- Wandel dagelijks op minimaal twee momenten of verleng naar 20 minuten.

Verdeel je beweging over de dag (dag 12-14)

- Loop automatisch zonder erbij na te denken – Bijvoorbeeld kortere stukjes verspreid over de dag.

Extra tips om dit vol te houden

- Koppel het aan bestaande gewoontes – Loop altijd direct na het eten of een meeting.
- Maak het leuk – Wissel af tussen muziek, podcasts, luisterboeken of telefoneren.



Wist je dat?

Wandelen je concentratie en creativiteit met 60% kan verhogen? Uit onderzoek van Stanford blijkt dat mensen **veel creatiever denken** tijdens en na een wandeling.


3. Vitamine D en K2


Veel mensen hebben zonder het te weten een **tekort aan vitamine D**, vooral in de wintermaanden. Dit kan invloed hebben op je **energie, weerstand en botgezondheid**.


 **Vitamine D en K2 werken samen:**

-  **Vitamine D** verhoogt de opname van **calcium** en ondersteunt je **immuunsysteem**.
-  **Vitamine K2** zorgt ervoor dat calcium **op de juiste plekken** in je lichaam terechtkomt, zoals je **botten** en niet in je bloedvaten.

Voordelen van vitamine D en K2

 **Meer energie & betere weerstand** – Een tekort kan leiden tot vermoeidheid en een lagere weerstand.

 **Sterkere botten & betere opname van calcium** – K2 voorkomt dat calcium zich ophoopt in je bloedvaten.

 **Ondersteunt spierfunctie** – Ideaal voor actieve mensen en sporters.

Hoe zorg je voor voldoende vitamine D en K2?

- **Neem een supplement met vitamine D3 & K2** – Kies een betrouwbaar supplement met D3 (cholecalciferol) en K2 (MK-7 vorm).
- **Combineer het met vetten** – Neem het tijdens een maaltijd met gezonde vetten voor een betere opname.
- **Ga vaker naar buiten** – In de zomer kan 20-30 minuten zonlicht per dag al helpen.

Wist je dat?

 Bijna 60% van de Nederlanders heeft in de winter een vitamine D-tekort. (Bron: RIVM)

Een goede kwaliteit is belangrijk. Bekijk de **Winkel op mijn website** (<https://pasmancoaching.nl/winkel/>) voor een link en kortingscode naar een kwalitatieve variant.

4. Meer eiwitten voor stabiele energie

Eiwitten zijn niet alleen belangrijk voor **spierherstel**, maar ook voor **stabiele energie en verzadiging** gedurende de dag. Door voldoende eiwitten te eten, voorkom je **energiecrashes** en **hongerpieken**.

De voordelen van voldoende eiwit

- ✓ **Houdt je bloedsuikerspiegel stabiel** – Minder dips en cravings.
- ✓ **Verlengt je verzadiging** – Minder behoefte aan tussendoortjes.
- ✓ **Ondersteunt spierbehoud & herstel** – Belangrijk als je actief bent en ouder wordt.

Hoe krijg je voldoende eiwitten binnen?

- **Kies eiwitrijke maaltijden** – Voeg eieren, kip, vis, magere kwark of tofu toe aan je ontbijt en lunch.
- **Gebruik een eiwitshake als aanvulling** – Ideaal na een training of als snelle snack.
- **Eiwitten uit plantaardige bronnen** – Denk aan linzen, noten, zaden en peulvruchten.
- **Verdeel je eiwitinname over de dag** – Dit helpt bij stabiele energie en spierherstel.

Let op: Kies een kwalitatieve eiwitshake zonder onnodige toevoegingen. **Whey Isolate of een plantaardige eiwitshake** is een goede keuze, afhankelijk van je behoeften.

3 extra tips om meer eiwitten binnen te krijgen en vol te houden

- ✓ **Maak het makkelijk** – Houd eiwitrijke snacks zoals **magere kwark, gekookte eieren of een handje noten** bij de hand, zodat je altijd een snelle eiwitbron hebt.
- ✓ **Verdeel je eiwitinname over de dag** – Voeg **eiwitten toe aan elke maaltijd** (bijv. eieren bij ontbijt, kip bij lunch, vis of tofu bij avondeten) om je energie stabiel te houden.
- ✓ **Gebruik een eiwitshake slim** – Niet als vervanging van maaltijden, maar als **aanvulling**.

Wist je dat?

💡 **Eiwitten zorgen voor een langzamere vertering van koolhydraten**, waardoor je **minder last hebt van energiecrashes** na een maaltijd.

5. Buikademhaling van 5 minuten voor het slapen

Een korte **buikademhalingsoefening** voor het slapengaan helpt je lichaam te ontspannen, je **hartslag te verlagen** en je **nervositeit los te laten**. Dit zorgt voor **diepere en betere slaap**.

Waarom buikademhaling werkt?


- Vermindert stress en activeert je ontspanningsrespons** – Helpt je sneller in slaap te vallen.
- Verlaagt je hartslag en bloeddruk** – Je lichaam schakelt over op herstelmodus.
- Bevordert een diepere slaap** – Je wordt minder vaak wakker en slaapt beter door.

Hoe doe je een buikademhalingsoefening?

1. **Ga op bed liggen** met één hand op je buik en de ander op je borst.
2. **Adem diep in door je neus (4 seconden)** en voel je buik omhoog komen.
3. **Adem langzaam uit door je mond (8 seconden)** en voel je buik weer zakken.
4. **Lukt dit niet?** Begin met een kortere uitademing (bijv. 6 seconden) en bouw het op.
5. **Herhaal dit 5 minuten** en focus op een rustige, ontspannen ademhaling.

Extra tip: Sluit je ogen en tel zachtjes mee in je hoofd (1-2-3-4 in, 1-2-3-4-5-6-7-8 uit) om je focus op je ademhaling te houden.

Wist je dat?

 **Al 5 minuten buikademhaling per dag** is wetenschappelijk bewezen om je **slaapkwaliteit te verbeteren** en stress te verlagen. Uit onderzoek onder verpleegkundigen tijdens de coronapandemie bleek zelfs dat **dagelijks 30 minuten diafragmatische ademhaling hun slaapkwaliteit met 27% verbeterde**. Dit laat zien hoe krachtig diepe ademhaling is voor zowel **ontspanning als herstel**.

Extra tip: Weten is één ding... doen is iets anders

Je weet nu wat je kunt doen voor meer energie. Maar eerlijk is eerlijk: iets **weten** is nog iets anders dan het ook **doen** – en blijven doen.

Misschien herken je dit wel:

Je begint enthousiast met een paar tips...

Maar dan komt er een drukke week, een verjaardag, of gewoon “geen zin”...

En voor je het weet ben je terug bij af.

Dat is volkomen normaal. **Verandering gaat zelden in een rechte lijn.** Een terugval is geen mislukking, maar een kans om opnieuw te kiezen én te leren van je eerdere ervaring.

Daarom nog een paar extra inzichten die het verschil maken:

- **Kies niet teveel doelen tegelijk.** Begin met één gewoonte die haalbaar voelt.
- **Maak het onderdeel van je dag.** Herhaling is kracht. Koppel het aan iets wat je toch al doet.
- **Zorg voor een stok achter de deur.** Iemand die met je meekijkt, motiveert en bijstuurt als het nodig is.
- **Weet waarvoor je het doet.** Wat is jouw *waarom*? Meer energie voor je gezin? Meer rust in je hoofd? Meer focus op je werk? Dáár ligt je motivatie.

En misschien wel het belangrijkste:

Je hoeft het niet alleen te doen. Sterker nog: samen lukt het vaak beter.

Mijn coaching helpt je niet alleen met wát je kunt doen, maar vooral hóé je het volhoudt. Met structuur, inzicht en persoonlijke begeleiding – afgestemd op jouw leven.

👉 Wil je ontdekken hoe jij dit blijvend kunt aanpakken?

<https://pasmaancoaching.nl/contact/> – dan kijken we samen waar jouw energie weglekt én hoe je die terugwint.