

#FlairxBoost

SELF-
LOVE
is YOUR
SUPER
POWER



Flair

30 days of BOOST!

1 □



Dumpen, die diëten!

Diëten werken niet. De slaagkansen zijn laag: maar liefst 80 procent (sommige bronnen spreken zelfs van 95 procent) van zij die afvielen door een dieet, komen weer bij, en vaak zelfs meer dan ze verloren. Hoe meer iemand dieet, des te meer iemand doorgaans weegt. Waarom blijven we het dan toch doen?

First things first: wat is een dieet? Onder een dieet valt elke methode die focust op gewichtsverlies waarbij regels gehanteerd worden over wat je eet, hoeveel je eet en wanneer je eet.

Deze **vragenlijst** kan je invullen om inzicht te krijgen in je eigen dieethistoriek.

Welke diëten heb je al gevolgd?

.....

.....

.....

Was je gelukkig toen je het dieet volgde?

.....

.....

.....

Hoeveel geld heb jij al uitgegeven aan diëten?

.....

.....

.....

Hoe voelde je je na het dieet? Heeft het ervoor gezorgd dat je vandaag beter in je vel zit?

.....

.....

.....

Wat is de reden dat je startte met diëten?

.....

.....

.....

Wat is je algemene conclusie? Was het dieet/de diëten dat/die je volgde succesvol? Met andere woorden: zijn de kilo's weggebleven, is het haalbaar om het vol te houden én voel je je er vandaag nog happy bij?

.....

.....

.....

Hoelang bleef het gewicht eraf na een bepaald dieet?

.....

.....

.....

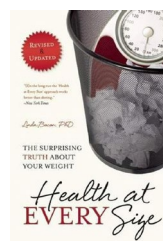
Ben je na het dieet weer aangekomen?

Ben je meer kilo's aangekomen dan je verloor?

.....

.....

.....



Leestip van Celien en Gudrun

In het boek *Health at Every Size* wordt gesteld: 'Het probleem is niet die kilo's, het probleem is de dieetcultuur en een maatschappij die blijkbaar niet alle lichamen als evenwaardig bekijkt.' Na het lezen van het boek weet je: het gevecht tegen de kilo's win je pas als je stopt met ertegen te vechten.

Linda Bacon, *Health at Every Size* - € 13,95 - via bol.com.

2 □

Listen up!

**Podcast**in samenwerking met Flairs
hoofdredactrice Eva Van Driessche

Podcast Onze hoofdredactrice Eva in gesprek met Celien & Gudrun

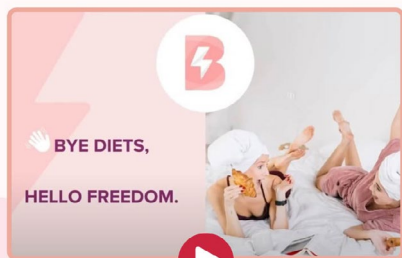
In deze podcast gaat onze hoofdredactrice Eva Van Driessche in gesprek met Celien en Gudrun. Flair zet zich flink in voor meer self-love bij al haar lezers en zweert de dieetcultuur resoluut af.

**Podcast**

Onze hoofdredactrice Eva in gesprek met Celien & Gudrun

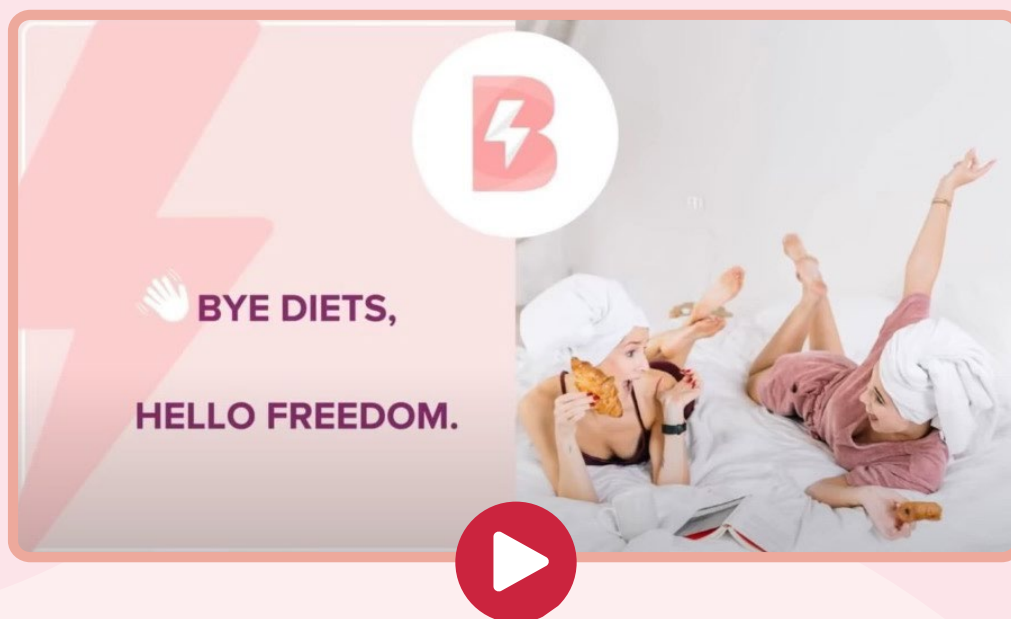
De redactie van Flair gelooft dat het perfecte plaatje waar we jarenlang aan vasthielden én het idee dat slank zijn gelijkstaat aan gelukkig zijn, volledig achterhaald is. Voor ons is Flair een plek voor meer acceptatie, zelfvertrouwen en zelfliefde.

Luister [hier](#).

3 **Masterclass****Bye diets, hello freedom**

One to watch: webinar *Bye Diets!*

Wat is een dieet? Wat zijn de gevolgen ervan? Waarom werkt het niet? En als ik liever niet dieet, wat doe ik dan wél? Je krijgt antwoorden op al die vragen in deze masterclass van BOOST!: *Bye Diets, Hello Freedom*.



Masterclass **Bye Diets, Hello Freedom**

Bekijk [hier](#).



4 ☐

Je weegschaal & jij,
een gezonde relatie?



Je weegschaal & jij

Jezelf wegen kan gevolgen hebben, en soms zelfs grote. Je zou niet de eerste zijn die de dag laat verpesten door het getal of er meteen door aan het diëten slaat.

Het getal op de weegschaal is afhankelijk van zoveel factoren. Denk maar aan je eetpatroon, je stoelgang, je hormonen, de tijd van het jaar, je zoutgebruik, je medicatie... Het is dus heel normaal dat je gewicht soms schommelt. Vaak is een voor jou minder fijn getal op de weegschaal net de reden waarom je eetbuien hebt. Wanneer je veel stress hebt, enorm slecht slaapt of je gewoon heel down voelt, kan dat een effect hebben op je gewicht.

Invuloefening: hoe sta ik tegenover mijn weegschaal?

Hoe vaak sta je op de weegschaal?

.....

.....

.....

Welk gevoel geeft dat je?

(Ik heb de controle, ik voel me triest erna, ik word er blij van...)

.....

.....

.....

Heeft het invloed op je eetpatroon?

.....

.....

.....

Maakt op de weegschaal gaan staan je gelukkiger?

.....

.....

.....

Hoe zou je je voelen als je de controle van je getal los zou laten en zou focussen op gezond gedrag?

.....

.....

.....



TIP!

Zet de weegschaal op een koude/donkere plaats in je huis, zodat je die niet elke dag ziet en er niet elke dag aan herinnerd wordt. Probeer die weegschaal stap voor stap los te laten en te focussen op gezond gedrag, niet op dat cijfer. Misschien kan je dat ding op een dag wel helemaal de deur uit gooien!

5 □

TO DO:

- adem in
- adem uit
- adem in
- adem uit

Onrustig of gespannen?
Deze ademhalingsoefeningen
brengen je in een paar
minuten weer tot rust.

Just breathe!

Voel je je onrustig of gespannen? Deze ademhalingsoefeningen brengen je in een paar minuten weer tot rust.

1

Equal breathing (Sama Vritti)

Adem vier tellen in en daarna weer vier tellen uit door de neus. Langer kan ook. Zorg ervoor dat je in- en uitademing even lang zijn.

2

Middenrifademhaling (buikademhaling)

Leg een hand tegen je borst en eentje op je buik. Adem diep in door je neus en laat je buik omhooggaan. Probeer ervoor te zorgen dat de hand op je borst (bijna) niet beweegt. Bij het uitademen laat je je buik weer 'slap' worden.

3

Wisselende neusademhaling (Nadi Shodhana)

Ga comfortabel zitten (op een stoel, in lotushouding, in kleermakerszit...) en leg je linkerhand losjes op je knie. Sluit je rechterneusgat af met je rechterduim en adem diep in via je linkerneusgat. Hou je adem vast en sluit met je ringvinger je linkerneusgat af. Laat nu je rechterneusgat los en adem uit via dat neusgat. Adem opnieuw in via je rechterneusgat en sluit af. Laat je linkerneusgat los en adem uit. Herhaal dat een aantal minuten.

4

De 4-7-8-techniek

Adem vier tellen in door je neus en voel je buik uitzetten. Hou je adem zeven tellen in om vervolgens in acht tellen traag uit te ademen door je mond. Dit is ook een goede methode om snel in slaap te vallen.

5

Langer uitademen

Voordat we eraan beginnen, adem je eerst heel diep uit om alle lucht uit je longen te persen. Laat je longen het werk doen terwijl je vier tellen inademt. Adem daarna in zes tellen uit. Herhaal.





Dááág, dieetstemmetje!

We zijn geboren als intuïtieve eters. Bij de geboorte ervaart een baby geen enkele regel rond voeding. Het is dus interessant om te gaan kijken waar al die regels en overtuigingen in je hoofd vandaan komen.

Vaak geloven we stellingen die ons gezegd worden, zonder ze te gaan onderzoeken of te checken of ze ook wel op ons van toepassing zijn. Sterker nog: die stellingen maken we ons eigen en worden onze eigen overtuigingen. Welke voedingsregels heb jij? Een paar voorbeelden: geen of minder koolhydraten eten, niet meer eten na 20 uur, fruit beperken door de suikers...

Maken die regels je gelukkiger? **Kan je met honderd procent zekerheid zeggen dat die regeltjes kloppen en dat ze ook effectief goed en gezond zijn voor jou?** Of heb je bewijzen uit je eigen situatie dat dat eigenlijk niet zo is?



Een oefening!

Je bewust worden van de regels die in je hoofd rondzwerven, is fase één. Om afstand te nemen van dieetregels, moeten we ze dus **herkennen**.

In fase twee kan je die gedachten een naam geven om er jezelf niet langer mee te vereenzelvigen. Jij bent namelijk niet je gedachten, je hebt die gedachten! We nemen even als voorbeeld 'Becky'. **Elke keer dat het dieetstemmetje in je opkomt, zal je het herkennen en zeggen: 'Daar is Becky weer, die mij zegt dat ik maar één keer per week pasta mag eten.'**

Een derde fase is het **ombuigen van die gedachten**. Bijvoorbeeld: 'Ik mag geen koolhydraten eten' buig je om naar 'Koolhydraten zorgen ervoor dat ik langer vol daan ben en minder cravings heb'. Je gaat je gedachten dus tegenspreken. Door dat te blijven doen, zal je merken dat je regels stilaan steeds beter gaat herkennen, ze gaat tegenspreken én er niet meer naar zal luisteren.



7 □

**Three Good Things**

Noem 3 dingen waar je
vandaag dankbaar voor bent.

1

2

3

Three Good Things

Dit is een oefening die door veel psychologen als heel krachtig wordt beoordeeld. Onderzoek naar gelukkige en ongelukkige mensen wees uit: gelukkige mensen hebben één gemeenschappelijke factor, namelijk dankbaarheid.

Door elke avond drie dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent, kan je je optimistischer en gelukkiger voelen. Probeer het gewoon eens en ervaar wat het voor jou doet! Het duurt maar vijf minuutjes per dag.

MAANDAG

1

2

3

WOENSDAG

1

2

3

ZATERDAG

1

2

3

DONDERDAG

1

2

3

DINSDAG

1

2

3

ZONDAG

1

2

3

VRIJDAG

1

2

3



8 

Let's get sweaty!



Work-out HIIT

Video Let's get sweaty!

Bij HIIT (high intensity interval training) wissel je intensieve bewegingen af met rust. Deze work-out is *low impact*, dus zeker ook geschikt voor beginners.



Video Work out: HIIT

Bekijk de video [hier](#).



9 □

Breakfast for champions!

Havermoutpannenkoeken

5 ml halfvolle melk • 25 gram havermout
1 el bloem • ½ ei • ½ banaan • 1 el olijfolie

Zo maak je het

- 1 Doe alle ingrediënten (behalve de olijfolie) in een maatbeker. Meng met een staafmixer tot een gladde substantie.
- 2 Verhit de olijfolie in een antikleefpan en maak 3 dikke pannenkoekjes in de pan. Laat ze aan beide kanten ongeveer 3 minuten bakken. Draai om wanneer er belletjes ontstaan.



Peren-kaneelcrumble

Dit heb je nodig (voor 1 persoon)

1 peer • 1 tl kaneel • 1 el walnoten
• 2 el agavesiroop • 3 el havermout
• 1 el Griekse yoghurt

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Snij de peer in blokjes en meng met de kaneel. Doe het geheel in een ovenschaaltje.
- 3 Snij de noten klein met een mes en meng ze samen met de agavesiroop onder de havermout.
- 4 Verdeel het havermoutmengsel over de peer, druk aan en schuif gedurende 15 à 20 minuten in de oven, tot de havermout lekker krokant is.
- 5 Serveer met Griekse yoghurt.

Foto en recept: Silke Van Engeland

Ontbijt-tijd!

Wat is er nu fijner dan je dag starten met een verwenontbijt? Drie ontbijtjes voor een kickstart van de dag.



Haveremoutpannenkoeken

Dit heb je nodig (voor 3 stuks)

35 ml halfvolle melk • 25 g havermout
• 1 el meel • ½ ei • ½ banaan • 1 el olijfolie

Zo maak je het

- 1 Doe alle ingrediënten (behalve de olijfolie) in een maatbeker en meng alles met een staafmixer goed door elkaar tot je een gladde substantie krijgt.
- 2 Verhit de olijfolie in een antikleefpan en maak vervolgens 3 dikke pannenkoekjes in de pan. Laat ze aan beide kanten ongeveer 3 minuten bakken. Draai om wanneer er belletjes ontstaan.



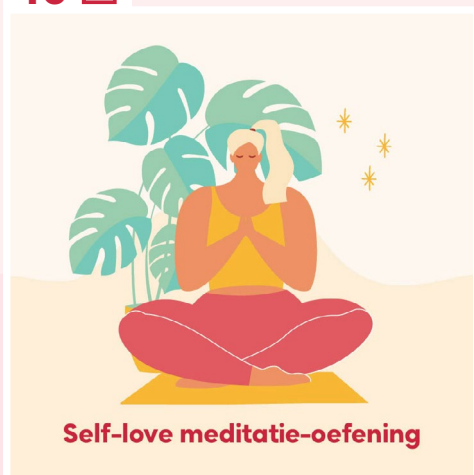
Chocolate baked oats

Dit heb je nodig

35 g havermout • 1 el cacaopoeder • ½ tl bakpoeder
• een snuifje zout • ½ banaan • 1 tl pindakaas • 100 ml halfvolle melk • 1 tl vanille-extract • 10 g pure chocolade

Zo maak je het

- 1 Verwarm je oven voor op 180 °C.
- 2 Meng de havermout, het cacaopoeder, het bakpoeder en een snuifje zout in een kom.
- 3 Prak de banaan en voeg die samen met de pindakaas, de melk en het vanille-extract toe aan de kom.
- 4 Hak de chocolade in kleine stukjes.
- 5 Giet het mengsel in een ovenbestendige schaal of kom, en bestrooi het met de chocoladestukjes.
- 6 Plaats de schaal in de oven en bak af in 25 minuten. Gebruik je een grotere schaal? Zet die dan iets langer in de oven en check af en toe of de boel niet verbrandt.

10 

Video Self-love- meditatie-oefening

Neem een kussen en een dekentje, ennn... relax! In deze meditatie van twintig minuten werken we naar meer eigenwaarde en boosten we je zelfvertrouwen.



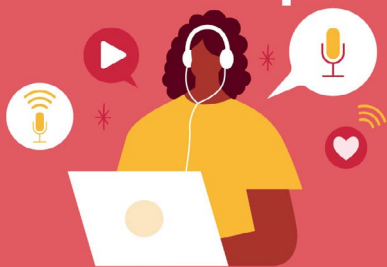
Self-love-meditatie-oefening

Bekijk de video [hier](#).



11 □

Listen up!

**Podcast**

10 tips om stress te verminderen

Podcast 10 tips om stress te vermijden

In deze aflevering praten Celien en Gudrun over de invloed van stress op je lijf en leven, én geven ze hun beste tips om je stresslevel onder controle te houden.



Podcast 10 tips om stress te vermijden

Luister [hier](#).



12 □



Mindswitch-oefening

De dingen die we vaak tegen onszelf zeggen... Stel je voor dat je ze tegen een klein kind of je beste vriendin zou vertellen, en je krijgt wellicht het schaamrood op je wangen. Kleine mindswitch-oefeningen kunnen je helpen empathischer en liever tegen jezelf te praten.

Enkele voorbeelden:

✗	'Ik kan het niet.'	➔	'Ik kan het nog niet, maar ik kan het leren.'	♥
✗	'Ik heb gefaald.'	➔	'Ik ben ook maar een mens. Wie maakt nooit fouten?'	♥
✗	'Ik ben een mislukkeling.'	➔	'Ik ben geen mislukkeling. Ik heb een fout gemaakt, dat is een groot verschil.'	♥
✗	'Ik zou moeten sporten, stoppen met snoepen...'	➔	'Ik wil bewegen omdat ik er blij van word, minder suiker eten om gezonder te zijn...'	♥
✗	'Ik ben dom.'	➔	'Dit wist ik nog niet, maar nu wel.'	♥

Algemeen geldt: **probeert 'ik ben' te vervangen door 'ik heb'.**

Zo stel je jezelf niet gelijk met dingen die wat minder goed gegaan zijn, maar kan je ze als losse feiten bekijken. Fouten zijn iets voorbijgaands en tijdelijks!

13 □



Van kritiek naar empathie

Hieronder krijg je een oefening in het positief praten tegen jezelf.

Vaak zijn we enorm streng en geven we onszelf bakken kritiek. Of het nu gaat over eetgedrag of over een reactie in een bepaalde situatie, we vinden al snel dat we het helemaal fout aangepakt hebben en staan al snel klaar met een veroordeling.



Een oefening!

Praat eens tegen jezelf alsof je tegen je beste vriendin zou praten. Zou je haar veroordelen omdat ze een pak koeken heeft opgegeten? Nee, toch? Of zou je haar zeggen: 'Ja, inderdaad, je deed wel heel raar toen je daar op dat feestje binnenkwam'? Denk je niet dat jouw reactie naar haar toe eerder zou zijn: 'Je had een rottag, dus *eat the damn cookies!*', of: 'Het was zo lang geleden dat er een feestje was. Tuurlijk had je daar wat stress voor'?

Je kan die techniek ook toepassen om **de switch van diëten naar intuïtief eten te maken**. Bekijk het eens zo: als je een kindje zou leren fietsen, zou je toch ook niet na vijf minuten roepen: 'Jij mislukking, kan je het nu nog niet?'? Hetzelfde geldt voor intuïtief eten. Geef het tijd, want het is een proces. **Je kan je mindset en jarenlange over-tuigingen en gewoontes nu eenmaal niet omschakelen als een knop.** Geef jezelf de tijd om je aan te passen. Probeer van streng naar lief te gaan en jezelf bij te staan in plaats van jezelf neer te halen.



14 

Weekendbingo

16 activiteiten voor een happy weekend



Neem een zalig
lang, warm bad



Volg een online-
work-out
(en ja, een
ontspannings-
sessie telt ook)



Kijk een film
(jawel, midden
op de dag)



Lees een
boek uit



Geef je nagels
een kleurtje



Doe aan
bathscaping:
richt je
badkamer
gezellig in



Begin een
nieuwe binge-
waardige serie



Dans op je
favoriete
muziek



Bedank iemand
voor wat hij/zij
voor jou deed



Bak iets lekkers
(inspiratie
genoeg op Flair.
be/zondag)



Maak een
fotoboek



Richt je kleerkast
opnieuw in



Ontvolg
personen die
je een slecht
gevoel geven.



Schilder een
muur in een
mooi tintje



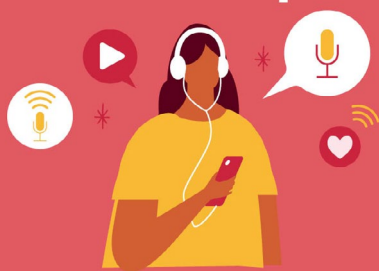
Schrijf eens een
brief aan je
toekomstige zelf



Doe een
yoga- of
meditatiesessie

15 □

Listen up!

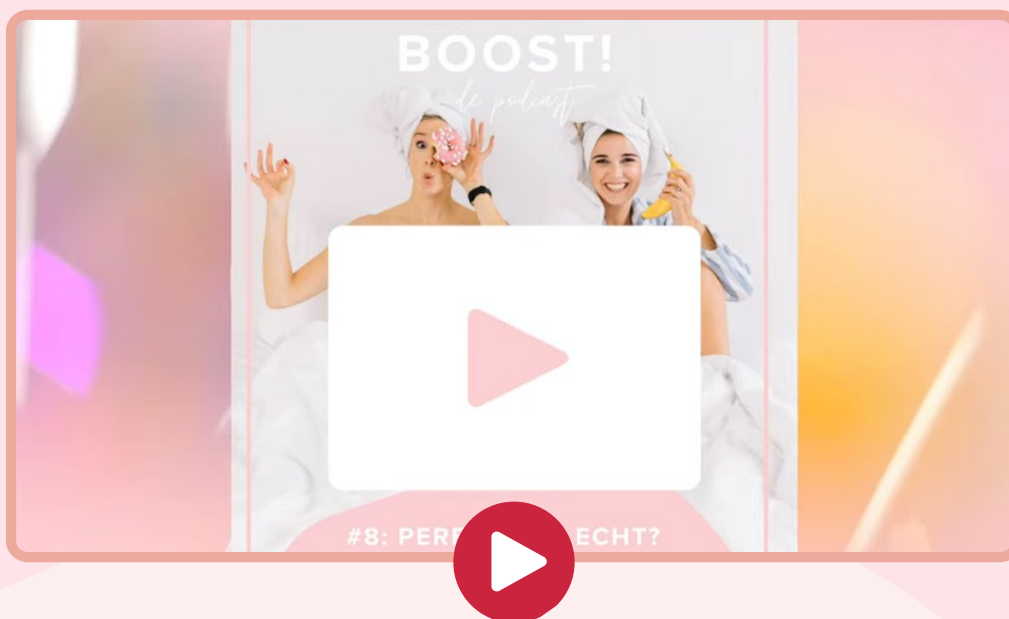


Podcast

To filter or not to filter?

Podcast To filter or not to filter?

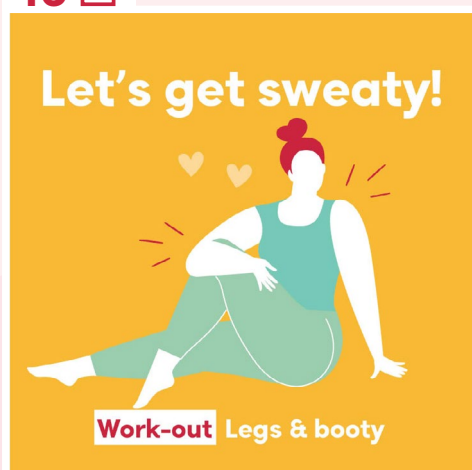
In deze aflevering hebben Celien en Gudrun het over het gebruik van filters, Photoshop en de invloed van perfecte plaatjes op ons zelfbeeld.



Podcast To filter or not to filter?

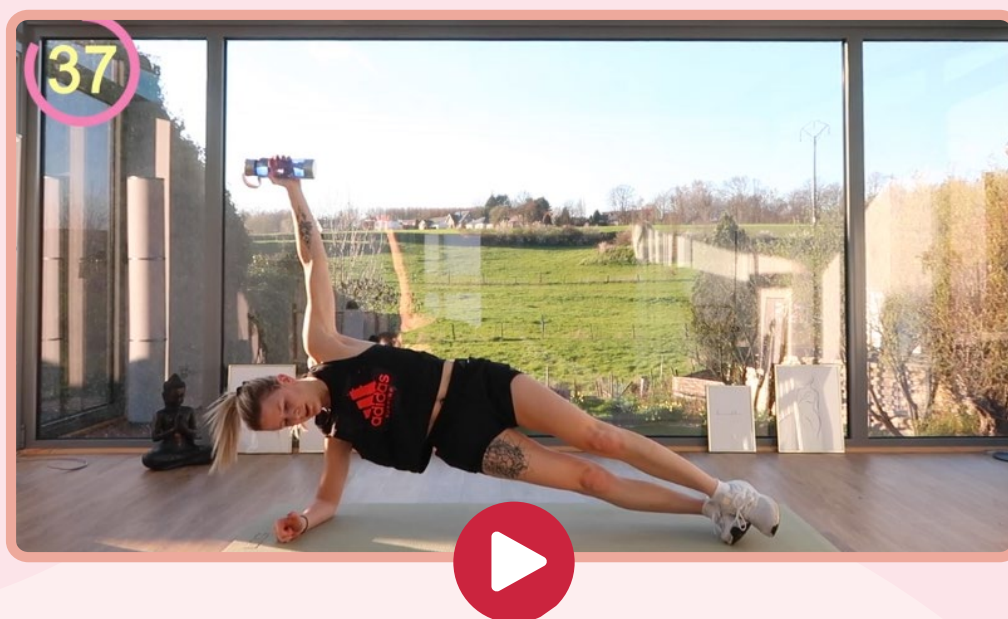
Luister [hier](#).



16 

Video Let's get sweaty!

Werk je in het zweet terwijl je benen en billen traint!



Video Work-out: Legs & booty

Bekijk de video [hier](#).



Faaaast food

Döner (met extra veel groenten!)

- ½ el olijfolie • shoarmakruiden
- 100 g veggie plantaardige kipstukjes
- 100 g geraspte wortel • 1 el yoghurt
- peper en zout • 1 wrap • 100 g sla • 1 tomaat

Zo maak je het

- 1 Meng de shoarmakruiden met de olijfolie.
- 2 Meng met de kipstukjes. Bak aan in een antikleefpan.
- 3 Meng de wortel met yoghurt. Kruid met peper en zout.
- 4 Leg de stukjes in het midden van de wrap en leg de wortels erop.
- 5 Leg daarop de sla en plakjes tomaat.
- 6 Kruid met peper en zout, vouw de uiteinden van de wrap naar binnen en rol op.



Mac & cheese

Dit heb je nodig (voor 1 persoon)

- 60 g macaroni • ¼ bloemkool, in roosjes • 2 el melk
- 1 tl nootmuskaat • peper
- zout • 50 g hamblokjes • 1 prei
- 1 tl olijfolie • 1 tl edelgistsvlokken • verse tijm

Zo maak je het

- 1 Vul 2 kookpotten met water en breng aan de kook. Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking in de ene pot en de bloemkoolroosjes in de andere pot.
- 2 Giet de bloemkool na 7 minuten af, maar hou een bodem kookvocht over.
- 3 Doe de bloemkool met het kookvocht, de melk en de nootmuskaat in een blender en blend tot een romige saus. Kruid bij met peper en zout.
- 4 Giet de macaroni af en giet de bloemkoolsaus erover. Voeg de ham toe en roer ze eronder.
- 5 Snij de prei fijn en stoof glazig in wat olie. Doe de prei onder de macaroni.
- 6 Werk de macaroni af met edelgistsvlokken en verse tijm.

Foto en recept: Silke Van Engeland

Yummiiiiieeee

Lekker eten is *life*. Punt. Zin in een hotdog of macaroni met kaas? Geniet ervan! Wij maakten drie fastfood-toppers net een tikje gezonder. Om af te wisselen met *the real deal*, dat spreekt voor zich.



Döner (met extra veel groenten!)

Dit heb je nodig

- ½ el olijfolie • shoarmakruiden • 100 g veggie plantaardige kipstukjes • 100 g geraspte wortel • 1 el yoghurt • peper
- zout • 1 wrap • 100 g sla • 1 tomaat

Zo maak je het

- 1 Meng de shoarmakruiden met de olijfolie.
- 2 Doe de kruidenmix bij de plantaardige kipstukjes en meng goed.
- 3 Bak de plantaardige kipstukjes aan in een antikleefpan.
- 4 Meng de wortel met de yoghurt. Kruid met peper en zout.
- 5 Leg de gebakken stukjes in het midden van de wrap en leg de wortels erbovenop. Leg daarbovenop de sla en plakjes tomaat.
- 6 Kruid bij met peper en zout, vouw de uiteinden van de wrap naar binnen en rol op.

Foto en recept: Silke Van Engeland



Haute dog met worst van wortel

Dit heb je nodig

- 1 middelgrote wortel • 1 el gekookte kikkererwten
- 1 tl ras el hanout • ½ rode ui • 1 el balsamicoazijn
- 1 pistolet • 1 el hummus • een handvol rucola • 1 plak augurk
- een handvol kerstomaten • 1 tl granaatappelpitten • een snuifje peper • een snuifje zout

Zo maak je het

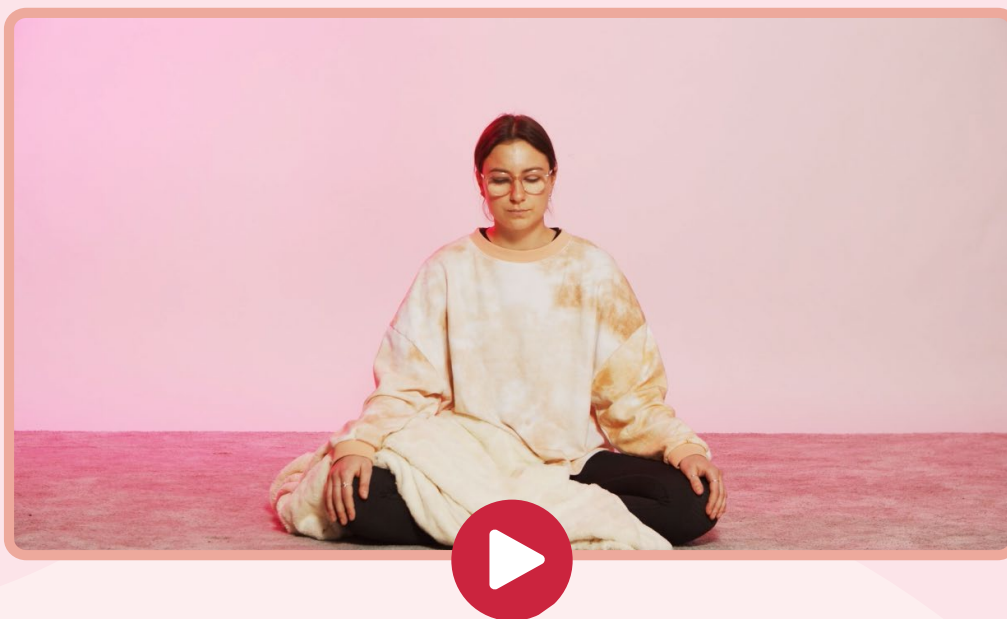
- 1 Breng water aan de kook, schil de wortel en laat in 8 à 10 minuten gaar koken. Prik in de wortel om te zien of hij gaar is.
- 2 Neem een antikleefpan en bak de kikkererwten daarin al roerend aan met de ras el hanout. Plet de kikkererwten een beetje met een vork en zet ze even opzij.
- 3 Snij de ui in halve ringen, bak ze aan in dezelfde antikleefpan en blus met balsamicoazijn.
- 4 Snij je pistolet open en besmeer die met hummus. Leg de augurk, rode ui en rucola ertussen en leg de wortel erbovenop.
- 5 Werk af met de gebakken kikkererwten, gesneden kerstomaten en granaatappelpitten. Kruid met peper en zout.

Foto en recept: Silke Van Engeland

18 

Video Kalmeer je busy mind-meditatie

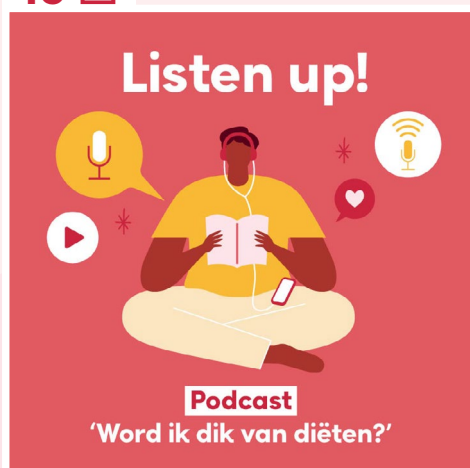
Hol jij van hot naar her? Blijft je hoofd maar doorrazen? Wij geven je een meditatie van maar tien minuutjes (want: druk, druk, druk) om even tijd voor jezelf te nemen en tot rust te komen.



Video 10-minuten-meditatie

Bekijk de video [hier](#).





Podcast Word ik dik van diëten?

In deze podcast leggen Celien en Gudrun uit hoe een dieet je lichaam en metabolisme kan beschadigen (en of je dat nog kan omkeren), dat niet alleen voeding, maar ook slaap en stress je gewicht bepalen, en vooral: waarom je beter nooit meer aan een dieet begint.



Podcast Word ik dik van diëten?

Luister [hier](#).



20 □



Mindswitch-oefening

Leer je échte gevoelens herkennen.

Vaak voelen we ons dik of lelijk, terwijl dat op zich geen gevoelens zijn. Vaak zit daar een ander gevoel achter, bijvoorbeeld verdriet, woede of frustratie. Kijk eens niet naar je lichaam, maar naar je leven. **Vaak is het gevoel van 'je dik voelen' een indicatie van andere gevoelens, waarvan je je misschien niet eens bewust bent.** Om het probleem op te lossen, moet je natuurlijk wel weten wat het probleem is. Kom je er zelf niet uit? Dan kan een gesprek met een therapeut je op weg helpen.



Een heel belangrijke mantra om te onthouden: **'Je lijf "fixen" zal niet je leven fixen'.** Afvallen is geen garantie op geluk. Gudrun getuigt erover: 'Op het moment waarop mijn lijf volgens de sociale normen perfect was, was ik niet gelukkiger. Integendeel, ik had er heel wat jaren vol eetstoornissen op zitten. *Trust me*: een dunner lijf maakt je níét gelukkiger.'





Moodboosters

Klein gebaar, groot effect. Deze kleine ingrepen kunnen een k**-dag een kickstart geven.



Wandel in de natuur

Een wandeling in het groen kan je mentale gezondheid een flinke boost geven. Uit onderzoek blijkt dat zowel ons humeur als ons geluksgevoel flink stijgt na wat beweging in de natuur.



Powernap

Middagdutjes zijn goed voor je. Ze werken verkwikkend, je wordt er geduldiger van, je voelt minder frustraties en je wordt alerter en creatiever. Het ideale dutje? Dat doe je na de lunch en duurt minstens zes minuten en maximaal dertig minuten. Uit een langer slaapje kan je suf ontwaken. Zie het niet als vervanging van je nachtrust, maar als een aanvulling, een korte boost halverwege de dag. Zelfs de gedachte aan een dutje zou je bloeddruk al verlagen. Ook tien minuutjes liggen zonder te slapen kan heilzaam werken voor je humeur.



Dans

Celien en Gudrun - en samen met hen veel wetenschappers - zijn het er volmondig over eens: even flink dansen, al is het in je keuken, doet zóveel deugd! Gudrun stelde zelfs een hele *confidence playlist* samen. Opzetten en gáán!

NAAR DE PLAYLIST



Huppel

Wees weer kind: huppel, zwaai met je armen, maak bokkensprongen... Omdat je hersenen een eigen interpretatie geven aan je bewegingen en je je brein misleidt met nepconstructies, word je vanzelf blij.

(Uit: Veerle Visser-Vandewalle, *Plato & Cola, of het geheim van jouw brein*)



Lach

Lok bij jezelf een lach uit. Als je lacht, komen er endorfines - ook wel het gelukshormoon genoemd - vrij in je lichaam, en die maken je blij en rustig.

De mop: je lijf maakt geen onderscheid tussen een echte en een fake lach, dus je kan je brein misleiden. Heb je moeite om spontaan te lachen? Genoeg grappige *fail*-video's op YouTube om je te helpen! Celien en Gudruns favoriete lachuitlokkers op Instagram? @elogabias, @nicolascaeyers en @celestebarber.



Bal je rechtervuist

Het klinkt gek, maar door je rechtervuist te ballen, geef je jezelf een boost. Door het ballen stijgt het niveau van het hormoon noradrenaline in je lijf, wat een opwekkende werking heeft. Probeer daarbij te focussen op je ademhaling.

(Uit: Frédéric Heylen, *Fit zonder fitness*)



Schakel je zintuigen in

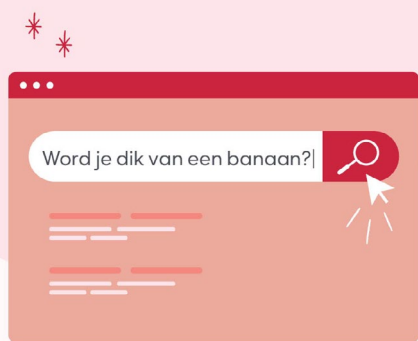
Ruiken: een snelle *pick-me-up*: snij een sinaasappel, citroen of andere citrusvrucht open en ruik eraan. Van de geur is bewezen dat die je energie en humeur een zetje geeft en je stress vermindert.

Horen: muziek kan een flinke moodbooster zijn. Dokter David Lewis van Mindlab International stelt de sandwichtechniek voor: 'Als je muziek wil gebruiken om je op te vrolijken, speel je een song die je droevig maakt en daarna een tweede die je vrolijk, positief en optimistisch maakt. Zo zal de tweede, positieve track nog meer impact hebben.' (*bron: Sony*)

Voelen: het aanraken van hout bezorgt je een warm gevoel. In Japan wordt hout vaak gebruikt in huis, omdat de aanraking met hout je meer doet ontspannen.

Kijken: planten kunnen een luchtzuiverende en stressreducerende werking hebben, maar ook ernaar kijken geeft je al meteen een meer ontspannen thuisgevoel.

Proeven: lekker eten kan je gelukkig maken. Voeding beïnvloedt neurotransmitters als serotonine, adrenaline en dopamine, waardoor je een opgewekt of net kalmerend gevoel kan krijgen. Lekker eten is gewoon fijn, zeker op een mooi gedekte tafel.



**De hardnekkigste
dieetmythes ontkracht**

'Je mag maar één keer week pasta eten' Deze en 8 andere dieetmythes ontkracht

Over sommige voedingsmiddelen doen nog heel wat gekke overtuigingen de ronde. Een aantal hardnekkige mythes worden hier ontkracht door diëtiste Celien.



Let op met koolhydraten

Over niets bestaan zoveel vooroordelen en mythes als over koolhydraten. Denk maar aan: 'Je mag maar één keer per week pasta eten', 'Let op met brood' en 'Schrap aardappelen uit je avondeten en ga alleen voor groenten en vlees/een vlees-ervanger'. Het is nochtans simpel: koolhydraten hebben nut. Ze vullen je en zorgen ervoor dat je langer verzadigd bent, minder zal snacken en minder snel zal vervallen in binge-eten uit honger of een suikerval. Krijg je te weinig koolhydraten binnen, dan gebruikt je lichaam spiereiwit als bron voor energie. Op lange termijn kan je lichaam daar echt onder lijden. Je krijgt dan last van vermoeidheid tot duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn en prikkelbaarheid tot zelfs spierafname. Je lichaam heeft dus koolhydraten nodig, al kies je het best voor volkoren varianten als bruinbrood, volkorenpasta en aardappelen in plaats van witbrood, witte pasta en bewerkte aardappelproducten, omdat je op die manier ook extra vezels binnenkrijgt.



Eet niet na 20 uur, want dat vertraagt je stofwisseling

Omdat hier ook een regel gehanteerd wordt - namelijk over het tijdstip waarop je eet - valt ook dit onder een dieet.



Fruit bevat te veel suiker

Fruit bevat natuurlijke suikers. Punt. Het is ook een bron van voedingsvezels, vitaminen en mineralen, en het is gewoon lekker. Eet ook fruit intuïtief: als je er zin in hebt, eet het dan gewoon. En ja, dat geldt ook voor bananen. Die zijn een fantastische bron van energie, dus waarom zou je je lichaam die ontfeggen?



Frietjes? Oké, maar héél uitzonderlijk

Tuurlijk mag je gewoon frietjes eten als je dat lekker vindt. Geniet ervan zonder schuldgevoelens! Pas wanneer je jezelf iets volledig gaat ontfeggen, worden de cravings ernaar enorm groot. Zelfs een goede kwak mayonaise is helemaal oké!



Maak je zoete zondes vanaf nu met groenten

Hé, het is oké... om een brownie zonder kikkererwten te maken. Of een chocolademousse zonder avocado, of een cake zonder courgette. Je eet beter één stukje van iets wat je écht lekker vindt, dan een geheel van iets dat je niet helemaal verzadigt, omdat de kans groot is dat je je daarna alsnog op andere dingen stort. Wanneer het wel een goed idee is om groenten in je desserts te verwerken? Als je dat lekker vindt!



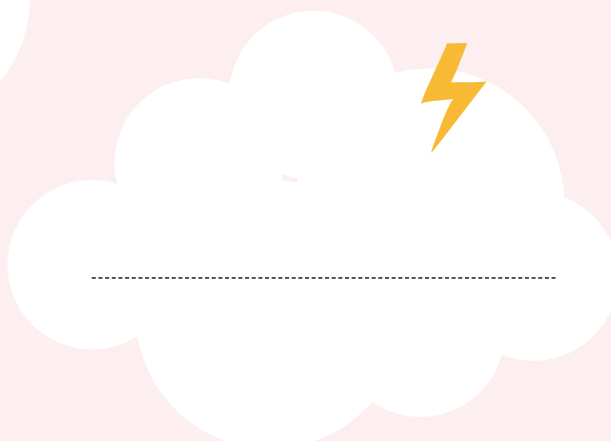
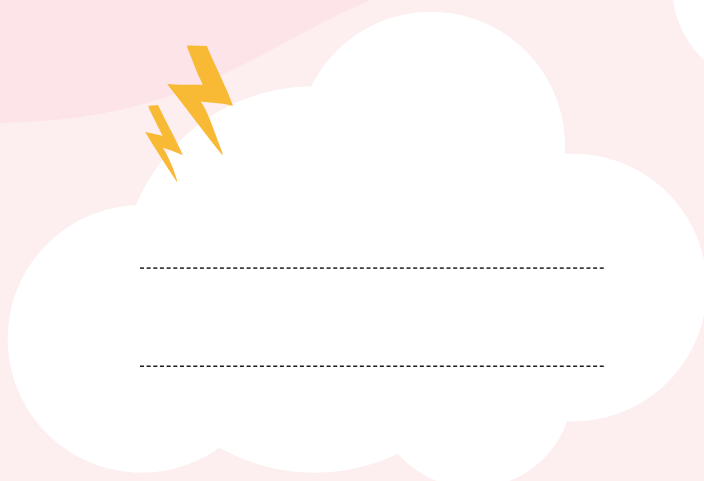
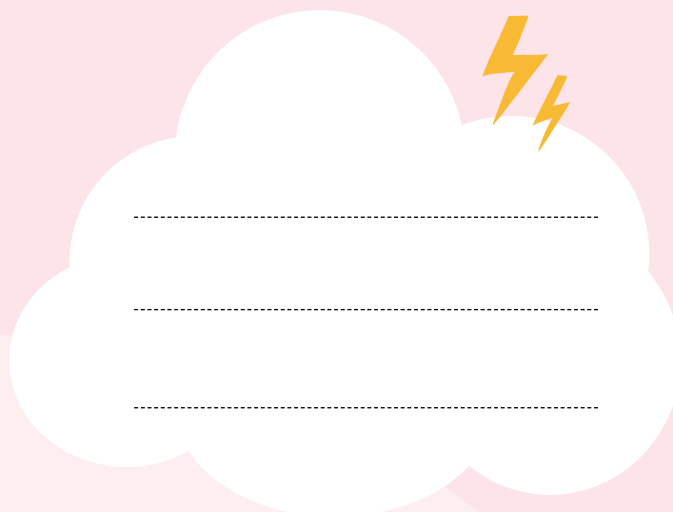
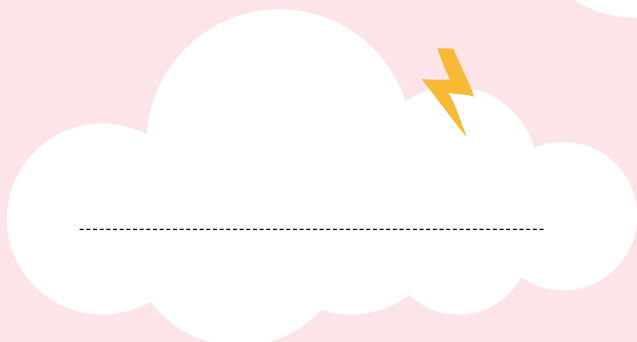
Eet meteen na het opstaan

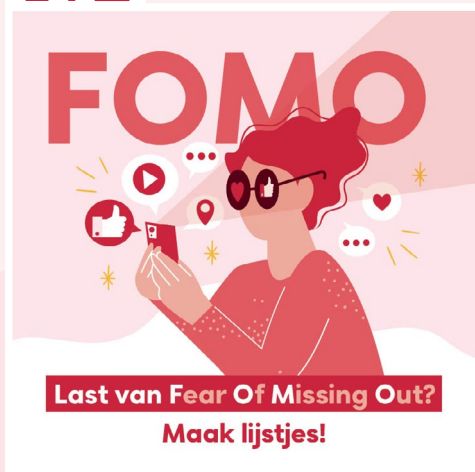
Je moet meteen ontbijten na het opstaan, anders 'komt je lichaam niet op gang'. Krijg je net na het opstaan geen hap naar binnen? Forceer je dan niet. Begin aan je dag en ontbijt wanneer je honger hebt. En dat kan elke dag op een ander tijdstip zijn!



Zwaarbewolkt?

Het is niet altijd rozegeur en maneschijn. Af en toe verdwijnt die maan achter een stel donkere wolken. Net als bij *happy thoughts* is het op zo'n moment belangrijk om die gedachten van je af te schrijven. Een piekerkwartiertje, zeg maar. Waarom? Het helpt je patronen te herkennen, onderzoeken en doorbreken.



24 ☐

Fomo? Lijst het op!

Ben je bang om allerlei leuks te missen, maar voel je je er ook niet goed bij je agenda meteen helemaal vol te plannen? Maak lijstjes van leuke to-do's en must-sees.

Reizen die ik nog wil maken

Boeken die ik nog wil lezen

Restaurants die ik nog wil uittesten

Series die ik nog wil bekijken

Workshops die ik nog wil volgen

Podcasts die ik nog wil beluisteren

Films die ik in de cinema wil kijken

Recepten die ik nog wil uitproberen

Tentoonstellingen/musea die ik wil bezoeken

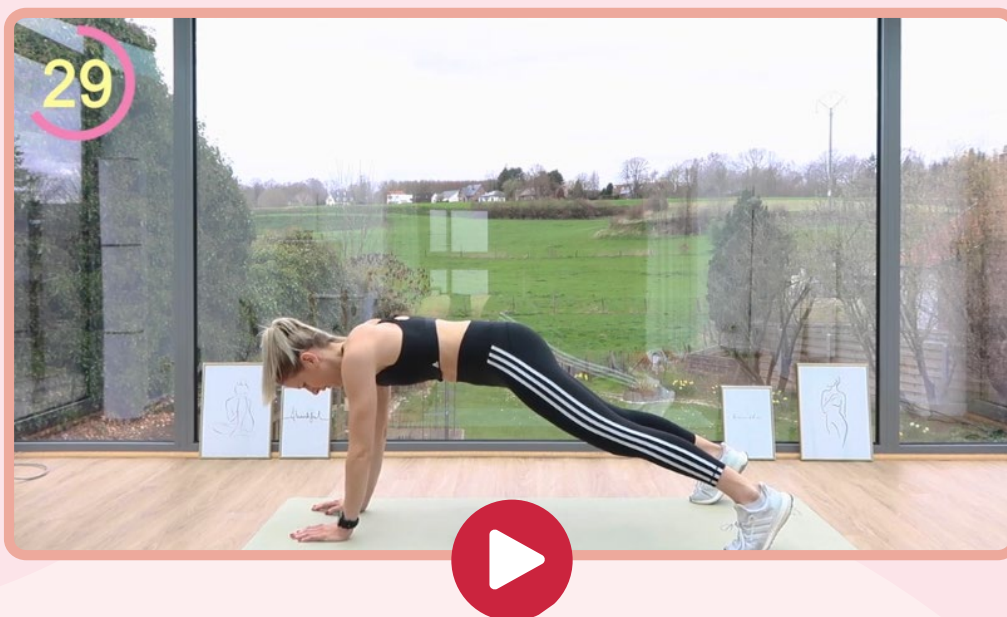
25 

Let's get sweaty!

**Work-out** Arms & abs

Video Let's get sweaty!

Sterke buikspieren = een betere houding.
Met deze oefeningen werk jij aan je core.

**Video****Work-out: Arms & abs**

Bekijk de video [hier](#).



26 

Wrap it up!

Wrap met gemarineerde biefstukreepjes

- ½ teentje knoflook • 1 cm gember • ¼ rode peper
- 15 ml sojasaus • 1 el olijfolie • 80 g biefstukreepjes
- 1 of 2 wraps • 2 handen rauwkost

Zo maak je het

- 1 Pel de knoflook en snij fijn. 2 Schil de gember en rasp fijn in een potje. 3 Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snij fijn, voeg samen met de knoflook toe aan het potje. Voeg de sojasaus en olijfolie toe. Roer de biefstukreepjes door de marinade. Laat 30 min. marineren. 4 Verhit daarna een pan op middelhoog vuur. Bak de biefstuk kort aan, zodat de reepjes nog rosé zijn vanbinnen, maar goed gebakken langs de buitenkant. 5 Serveer de wraps met de rauwkost en biefstuk.



Mexicaanse wraps met gehakt en mais

Dit heb je nodig

- 1 el olijfolie • ½ ui • 100 g gehakt
- ½ courgette • 80 g champignons
- 1 el Mexicaanse kruidenmix • een snuifje peper • een snuifje zout
- 2 el tomatenpuree • 35 g mais
- 2 wraps • 2 handjes veldsla • 10 g geraspte kaas • ½ lente-ui
- ½ avocado

Zo maak je het

- 1 Verhit een grote pan met wat olijfolie op middelhoog vuur. Snij de ui fijn en bak die samen met het magere gehakt ± 5 minuten in de pan. Snij ook de courgette in kleine blokjes, voeg die samen met de champignons toe en bak alles nog 5 minuten mee.
- 2 Voeg vervolgens de Mexicaanse kruidenmix en peper en zout toe aan het mengsel, samen met de tomatenpuree en 4 el water. Laat de mais uitlekken. Warm de mais nog even mee in de pan.
- 3 Verwarm de wraps kort in een pan of de oven. Verdeel wat veldsla over de wraps en schep daar wat van de vulling bovenop. Strooi er wat geraspte kaas en in ringetjes gehakte lente-ui overheen. Leg er de avocado bovenop en vouw de wrap dubbel. Steek de wrap eventueel vast met prikkers.
- 4 Serveer de wraps eventueel nog met wat tacosaus.

Wrap it up!

Als lunch of avondeten: wraps zijn een geweldige quick fix in de keuken.



Wraps met gemarineerde biefstukreepjes

Dit heb je nodig

- ½ teentje knoflook • 1 cm gember • ¼ rode peper
- 15 ml sojasaus • 1 el olijfolie • 80 g biefstukreepjes
- 1 of 2 wraps • 2 handenvol rauwkost

Zo maak je het

- 1 Pel de knoflook en snij fijn.
- 2 Schil de gember en rasp fijn in een kommetje.
- 3 Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snij de peper fijn. Voeg samen met de knoflook toe aan het kommetje. Voeg ook de sojasaus en olijfolie toe. Roer de biefstukreepjes goed door de marinade en laat ± 30 minuten goed marineren.
- 4 Daarna verhit je een pan op middelhoog vuur. Bak de biefstuk met de marinade kort aan, zodat de reepjes vanbinnen nog rosé zijn, maar langs de buitenkant wel goed gebakken zijn.
- 5 Serveer de wraps met de rauwkost en biefstuk.



Taco's met kip en mangosalsa

Dit heb je nodig

- ¼ mango • ½ avocado • ¼ komkommer • 4 kerstomaatjes
- ¼ rode ui • een takje munt • 1/4 limoen • een snuifje peper
- een snuifje zout • 2 à 3 kleine wraps • rucola • 1 el olijfolie • 80 g kippenreepjes • ½ tl cayennepeper • ½ el kipkruiden

Zo maak je het

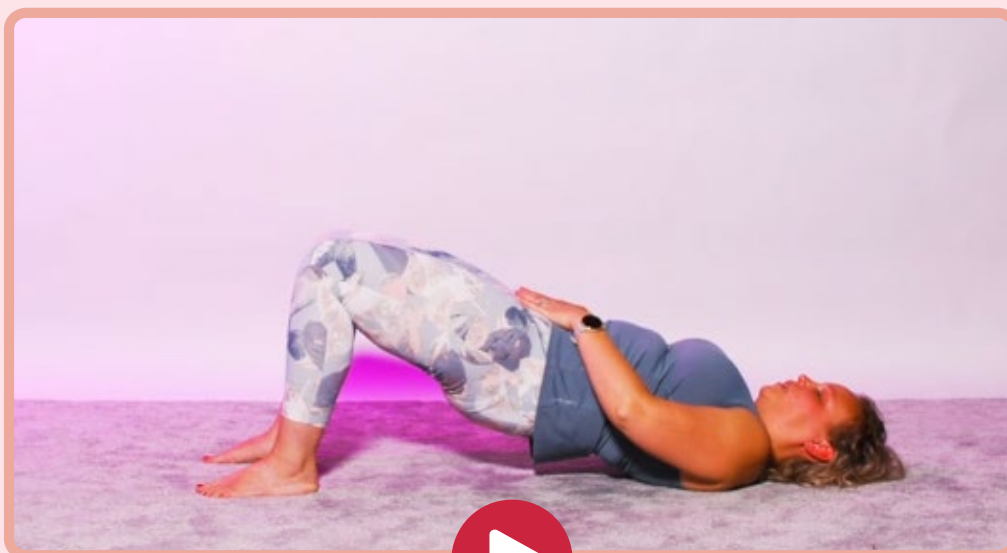
- 1 Maak de groenten en het fruit schoon. Snij de mango, avocado, komkommer en kerstomaatjes in kleine blokjes. Snipper het uitje en de munt fijn. Meng alles en besprenkel met limoensap. Kruid met peper en zout en zet de salsa koel weg. Verwarm je oven voor op 180 °C. Warm de wraps in 10 à 20 seconden op in je magnetron. Hang de wraps vervolgens in je ovenrooster. Zet de wraps daarna 7 minuten in de oven totdat ze krokant zijn.
- 2 Nu heb je krokante taco's van je wraps. Beleg ze met de rucola en de mangosalsa.
- 3 Verhit de olijfolie in een pan. Wanneer de olijfolie warm is, bak je de kipfiletreepjes kort aan. Kruid goed af met cayennepeper en kipkruiden.
- 4 Beleg je taco's met de kipreepjes.

27 

**Geen zin om te bewegen en
behoefte aan rust? Deze gentle
flow zal je deugd doen!**

Video Gentle flow- yogasessie

Rol dat yogamatje nog eens uit! Nee, deze keer niet om je in het zweet te werken, maar voor een rustige yogasessie die je tot rust brengt met stretches, zachte bewegingen en ontspanningsoefeningen.

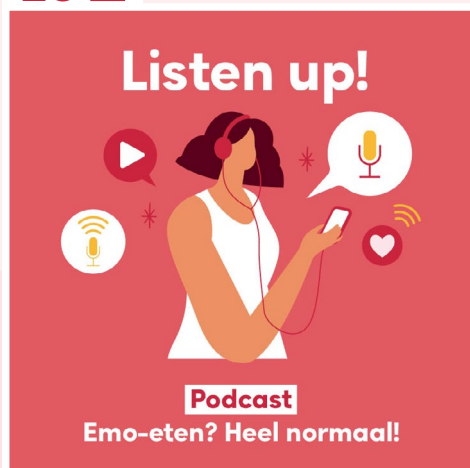


Video Gentle flow-yogasessie

Bekijk de video [hier](#).



28 □



Podcast No shame in emo-eten

Deze podcast focust op emo-eten: eten uit emotie. Celien en Gudrun leggen je uit wat het precies is, dat het niet hetzelfde is als een eetbui en wat de triggers zijn.



Podcast No shame in emo-eten

Celien en Gudrun vertellen hier waarom je niet zo streng moet zijn voor jezelf als je gaat emo-eten, want het is heus niet altijd slecht.

Luister hier.



29 □



Mindswitch-oefening

Geef jij je lichaam er soms ook van langs met lelijke woorden? Ook dan is een mindswitchoefening nuttig om alles eens vanuit een ander perspectief te bekijken.



'Mijn armen zijn kwabbig.'



'Wat zou ik zijn zonder mijn armen?'



'Mijn billen zijn dik.'



'Vet is de bescherming van mijn lichaam.'



'Mijn buik is lelijk/dik.'



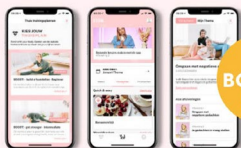
'Wat doet mijn buik voor mij? Wat een wonder is het toch: al dat eten wordt verwerkt, mijn buik houdt me gezond, mijn buik beschermt mijn kindje (in het geval van zwangere vrouwen)...'



30 □

GET YOUR BOOST!

Zin in nog meer mood-boosting tips over intuïtief eten, work-outvideo's en inspirerende recepten?



BOOST!-APP

In het online plan vind je een kortingscode voor de BOOST!-app.

GET YOUR BOOST, mét korting



Met de code
BOOSTXFLAIR

krijg jij € 39 korting
op een jaarabonnement op
de **BOOST!-app**. Niet zeker of het
helemaal iets voor jou is? Met de *free trial*
krijg je een week onbeperkt toegang tot
de hele app. Daarvoor moet je je
creditcardgegevens invullen, maar er
wordt niets van je rekening afgehouden
én je kan het op deze manier
heel eenvoudig stopzetten.

BOOST!-APP

