

## De 10 dagen reset van lichaam en geest

### Hoe ziet de 10- daagse reset eruit?

- Voorafgaand aan de reset plannen we een persoonlijk kennismakingsgesprek.
- De week voor de reset is de voorbereiding op de 10 dagen reset.
- De 10 dagen vul je thuis in met dagelijkse begeleiding.
- Na de 10 dagen volgt er een persoonlijke eindevaluatie en heb je een nieuw persoonlijk leefstijlplan klaar.
- Een leefstijlplan op maat voor jou om gezond(er) ouder te worden.
- Bovendien ben je een maand gratis lid van de loopgroep GrandiooZ.

### De pijlers



## De 10 dagen reset van lichaam en geest



- (Buiten)Bewegen
- Voeding
- Ontspanning en zelfverzorging

### Waarom je het zou doen:

*“Wil je je vitaler en energieker voelen en meer in balans? Dan is deze 10 dagen iets voor jou. Het is niet ingewikkeld, geen dieet. Wel maak je kennis met een meer natuurlijke en gezonde levensstijl en de effecten daarvan en tevens leer je veel over jezelf”*

Je geeft je geest en je lichaam een reset. Zodat deze zich weer kunnen herstellen naar de natuurlijke instellingen. Dit heeft als effect:

- Een prima begin naar een nieuwe leefstijl en hierdoor het verminderen van het risico voor het ontwikkelen van welvaartsziektes:
  - Hart- en vaatziekten, incl. Hoge bloeddruk, Diabetes type 2, Beroerte/TIA
  - Darm- en borstkanker
  - Depressie en stemmingsstoornissen

**Van nature willen lichaam en geest “heel” zijn.**

Als je al medicatie gebruikt neem dan altijd vooraf contact op met je zorgverlener. In veel gevallen kun je dan ook goed dit programma volgen.

## Wat gaan we doen?

Deze 10 dagen kun je zien als een periode waar je actief aan je gezondheid werkt. En dan precies op de drie pijlers waarop je gezondheid is gebaseerd. Je gaat uitgebreid en vooral praktisch kennis maken met de 3 pijlers.

### (Buiten) Bewegen

- Blijf doen wat je al deed.
- Ga in ieder geval elke ochtend (liefst voor het ontbijt) 30 minuten (buiten) bewegen
  - Afwisselend, stevig wandelen, rustig wandelen en met aandacht wandelen
  - Yoga oefeningen

### Voeding

- De komende 10 dagen eet je zo puur mogelijk (liefst biologisch) en producten met een lage Glycemische Index < 50. Dit betekent geen suikers, gluten, zuivel, peulvruchten, alcohol en koffie. Hiermee houd je je bloedsuikerspiegel stabiel.
- De lijst met producten vind je in de handleiding. Houd je deze 10 dagen aan deze lijst en eet verder niets anders.
- Je eet 3 keer per dag:
  - Ontbijt; een kom of een smoothie met fruit, gezonde vetten en pitten/zaden.
  - Lunch en avondeten; een maaltijd met max. 150 gram eiwitten aangevuld met niet zetmeelhoudende groenten (net zo veel als je op kunt)

### Ontspanning

- In principe kun je gewoon die dingen (zoals je werk) blijven doen die je altijd al deed. Maar kies voor deze 10 dagen niet de drukste tijd uit.
- Probeer deze 10 dagen zo veel mogelijk activiteiten te doen met aandacht, geef de hoogste prioriteit aan jezelf. Neem een houding aan van observeerder van alles wat er zich in je en aan je zich voordoet (HOE), nieuwsgierig, erkennend en vriendelijk.
- Doe dagelijks een eenvoudige ademhalingsoefening.
- Doe dagelijks een korte vorm van aandachtstraining:
  - Mindful Lopen, Mindful Ademen, Mindful Eten, Mindful zitten ...

### Zelfverzorging, ter ondersteuning van de reset

- 's Ochtends: Droog borstelen en koud douchen
- 's Avonds: bijwerken van je dagboek. Schrijf hierin de antwoorden op de vragen die je dagelijks toegestuurd krijgt.
- 's Avonds: een (voeten)bad met magnesium (om de dag)

## **En na deze 10 dagen?**

Heb je aan den lijve ervaren wat deze combinatie van buiten bewegen, pure en gezonde voeding, ontspanning en zelfverzorging voor je doet.

Je voelt je waarschijnlijk:

- Vitaler, energieker, meer in balans

Door de beantwoording van de dagelijkse reflectievragen heb je na deze 10 dagen voor jezelf een plan samengesteld voor een meer gezonde leefstijl op alle drie de gebieden.

## **Mijn begeleiding**

Als je je hebt aangemeld maken we een afspraak voor een kennismakingsgesprek van 30 minuten. Tijdens dit gesprek maken we persoonlijk kennis en stemmen we jouw verwachtingen en het 10 dagenprogramma op elkaar af. Daarna stuur ik je de handleiding waarin je alle benodigde informatie kunt vinden.

Neem de week voorafgaand aan jouw 10 dagen reset de tijd om je voor te bereiden:

- Minder in die week: Suiker, Alcohol en Koffie
- Plan de 10 dagen en noteer dagactiviteiten in je agenda en geef ze een hoge prioriteit. Je kunt overigens gewoon bezig blijven met de dingen die je al deed. Maar kies voor deze 10 dagen niet je drukste tijd uit.

## **Tijdens jouw 10 dagenprogramma**

Elke dag krijg je van mij een bericht met daarin het dagthema, de reflectievragen die bij dat thema horen en extra aanvullende informatie.

Als je vragen hebt dan kun je met me contact opnemen.

## **Na jouw 10 dagenprogramma**

Spreken we een eindevaluatie af van 30 minuten. We bespreken dan je ervaringen en nemen we samen jouw plan voor de komende tijd door en voorzien deze van tips.

## **Jouw investering**

1. De bereidheid om het programma te gaan volgen.
2. Een kostenvergoeding voor mijn begeleiding en ondersteunende informatie. Deze bedraagt €69 incl. BTW.
  1. Als je je aanmeld dan ben je ook een maand lid van de GrandiooZ loopgroep en kun je op de maandagavond en/ of woensdagochtend meelopen. Naast het lopen besteden we hier dan ook veel aandacht aan je adem en geven (yoga) oefeningen voor ontspanning en reiniging.

Met hartelijke groet,

Gerrit Ruiters, [gerrit@grandiooz.nl](mailto:gerrit@grandiooz.nl) , 06-30151235