



Laten we  
**Wel-Zijn**

In de **Twentse**  
natuur

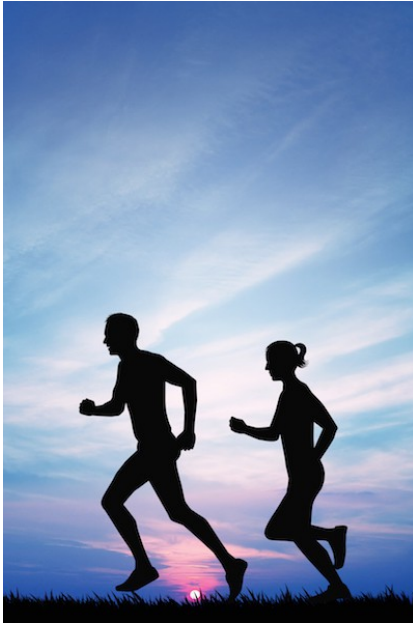
# De 10 dagen reset van lichaam en geest

## Hoe ziet de 10- daagse reset eruit?

- De week voor de workshopdag is de voorbereiding op de 10 dagen reset.
- Dag 1 is een workshopdag bij Erve Hulsbeek.
- De dagen 2-10 vul je thuis in met dagelijkse begeleiding.
- Na de 10 dagen volgt er een 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





- (Buiten)Bewegen
- Pure en gezonde 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. Misschien is een aanpassing in de medicatie wenselijk.

## **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)

## We beginnen deze 10 dagen met een workshop

De eerste dag is een workshop bij Erve Hulsbeek. Tijdens deze dag leggen we je precies uit wat de achtergronden zijn van deze Reset en krijg je praktische informatie.

Het programma ziet er als volgt uit:

Aanvang	Onderwerp	Door
09:00 uur	Kennismaken en persoonlijke intake	
10:00 uur	Buiten bewegen met aandacht	Gerrit Ruiters
11:00 uur	Uitleg programma, met thee en iets lekkers	Gerrit Ruiters
12:00 uur	Samen de lunch maken en opeten, de lunch is misschien wel het meest moeilijk als je blijft werken. We geven hier praktische tips	
13:00 uur	De gezondheidseffecten van het programma	Frank Greeven
14:00 uur	Yoga sessie, met eenvoudige basisoefeningen voor ondersteuning van de reiniging	Sonja Heuvelmans
15:00 uur	Pauze	
15:15 uur	Aandachtstraining, hoe werken gewoonten, wat ga je tegenkomen en hoe kan je ermee omgaan. Praktische tips.	Gerrit Ruiters
15:45 uur	Jouw plan voor de komende 10 dagen	
16:30 uur	Afronding	

## 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, energiever, 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.

## **Onze begeleiding**

Als je je hebt aangemeld krijg je een bevestiging. Ruim een week voor de kennismakingsworkshop sturen we 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**

Volgt er een eindevaluatie op een zaterdagochtend. 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 de workshop onze begeleiding en ondersteunende informatie. Deze bedraagt € 189 incl. BTW.
  - 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. Tijdens deze trainingen besteden we ook aandacht aan de specifieke yoga oefeningen waarmee je tijdens de workshopdag hebt kennis gemaakt.
    - Vanaf 't Blikpunt, Operalaan 150 in Oldenzaal
      - Op de maandagavond starten we om 19:15 uur.
      - Op de woensdagochtend starten we om 8:45 uur.
  - In overleg met de deelnemers aan de 10 daagse reset zullen er tevens twee yogalessen gepland worden. Gegeven door Sonja Heuvelmans.

Met hartelijke groet,

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