



RIANNE LENTERS

WERKBOEK

**In dit werkboek gaan we kijken
naar je relatie met voeding, je
hormoonbalans en je fysieke
gezondheid.**

STRONGFORLIFE

STRONGER

STRONGFORLIFE

INSTRUCTION



HEY YOU....

Je kent me inmiddels

Mijn naam is Rianne Lenters. Mijn holistische visie wil ik graag met je delen door middel van dit programma. Mijn werkwijze zal gaan over 5 specifieke niveaus. Fysiek, emotioneel, mentaal, energetisch en spiritueel. Het kan zijn dat deze termen je nog niet veel zeggen. Dit hoeft ook niet. We gaan het door middel van opdrachten doorlopen. Hierin blijf jij altijd de baas over wat je wel of niet deelt met mij. Ik wens je heel veel reisplezier! De ontdekkingstocht zal gaan over jou!



WAT IS HET DOEL VAN DIT WERKBOEK

We gaan voor een betere relatie met voeding. We gaan voor een leefstijl kiezen die ook na het programma goed vol te houden is. We gaan bewustwording creëren. Waar sta je nu? Waar wil je naar toe? Je kent de principes van het tracken van voeding en het uitoefenen van krachttraining. Je weet wat dit met je lichaam en je mind doet. In dit werkboek gaan we stapje dieper om je relatie met voeding te verbeteren. We gaan aan de slag met je gedachtes en overtuigingen. Hierdoor krijg je een fijnere relatie met eten, minder stress en een hierdoor een betere hormoonbalans.



Welk cijfer geef jij je
fysieke gezondheid?

Welk cijfer geef jij je
hormoonbalans?



Welk cijfer geef jij je
darmgezondheid?

welk cijfer geef jij je
mentale gezondheid?





**Je bent wat je
denkt. Wat je
aandacht geeft
groeit. Focus op
het goede en
het zal naar je
toekomen.**

A woman with blonde hair, wearing a pink crop top and blue leggings, is performing a pull-up on a horizontal bar in a gym. She is looking upwards and to the right. The background shows large windows and industrial-style walls.

TRACKEN VAN CALORIEËN EN MACRO'S

JOUW RELATIE MET VOEDING

In mijn programma's houden we bij wat we eten. Na het programma is het de bedoeling dat je dit los gaat laten. Je hoeft niet je leven je calorieën te tracken. In het begin zal het nodig zijn om bewustwording te creëren. Onder alle omstandigheden is het belangrijk om je relatie met voeding te onderzoeken. Heeft dit een positief effect op mijn relatie met voeding?

Kan ik ermee doorgaan zonder dat het een obsessie word? Vertrouw ik mezelf of moet ik mezelf controleren? Luister ik ook naar mijn lichaam en mijn gevoel? Volg jij het programma voor de tweede keer? Dan zou ik graag willen dat je om de dag bijhoud wat je eet. Ook om te leren dat je keuzes mag maken op basis van gevoel. Waar heeft je lichaam behoefte aan?

Ik snap dat het misschien tegenstrijdig klinkt. Eten op gevoel en binnen je budget blijven. Dat is het ook wel een beetje. Toch is hierin ook een gouden middenweg. Die middenweg zal betekenen dat je liefdevol naar jezelf mag kijken. Zonder oordeel. Hoe harder we oordelen over onszelf hoe moeilijker het wordt. Je gaat daar geen resultaten mee boeken omdat vanuit de verkeerde mindset werkt. Het belangrijkste wat ik je mee wil geven is liefde voor jezelf en je lichaam.

We gaan samen de focus leggen op zelfliefde. We werken vanuit het perspectief dat alles al goed is zoals het is. Het kan eigenlijk alleen maar beter worden. Je lichaam doet al super veel voor je op dit moment. Wij gaan leren om nog beter met je lijf samen te werken zodat jij je energieke gaat voelen en jezelf op de juiste manier voed. Voeden is niet alleen voeding. Voeden is ook je gedachtes, je omgeving, je geloof en je overtuigingen over jezelf.





Week 1. Deze week leggen we de focus op water drinken. Lukt het jou om 1,5 liter water per dag te drinken? Schrijf op deze pagina hoe je week is gegaan.

Ook mag je de vragen op de volgende pagina beantwoorden en naar mij toesturen.



① welk cijfer geef jij je relatie met voeding?

② Ervaar je veel onrust/stress rondom eten?

③ Houdt je op dit moment je voeding bij? Zo ja op welke manier?

④ Vind jij jezelf mooi?

⑤ Wat vind je mooi aan jezelf?

⑥ Wat zou er mogen veranderen aan je lichaam?

⑦ Welk cijfer geef jij je lichaam?



week 2. Deze week leggen we de focus op 100 gram groente extra. Je mag op welke manier dan ook 100 gram extra groente gaan eten. Ook proberen we nog steeds 1,5 liter water te drinken. Schrijf op deze pagina hoe je week is gegaan.

Ook mag je op de volgende pagina de vragen beantwoorden en naar mij toesturen.



① Heb je last van kritische stemmen?

② Sta je meermaals voor de spiegel?

③ Sta je meermaals op de weegschaal?

④ Ervaar je gezondheidsklachten?

⑤ Voel jij je energiek?

⑥ Ervaar je moodswings?

⑦ Hoe is je slaapkwaliteit?

[illegible]

① Heb jij regels voor jezelf rondom eten?

② Heb je regels voor jezelf rondom leefstijl?

③ Heb je regels voor jezelf rondom bewegen?

④ Heb je regels rondom je lichaam?

⑤ Op welke manier dienen deze regels jou?

⑥ Wat zou er gebeuren wanneer je een aantal regels loslaat?

⑦ wanneer zijn deze regels ontstaan?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

1 Wat is je verlangen? Pak een a4 voor jezelf en schrijf of je teken je verlangen.

2 Wat zou je graag willen veranderen aan jezelf?

3 Waarom?

4 Hoe zou jij je voelen wanneer de verandering hebt gecreëerd voor voor jezelf?

5 Waar wil je graag je energie aan besteden?

6 Hoe wil je terugkijken op je leven?

7 Wat kun je aanpassen voor jezelf?

DE EERSTE MAAND ZIT EROP!

WAT IS JE GROOTSTE INZICHT GEWEEST DEZE MAAND?

Om te kunnen veranderen zijn we eerst bewustwording nodig. Wanneer jij je niet bewust bent van je gedrag en waarom jij iets doet zal jij nooit kunnen veranderen in gedrag. Heel veel van wat wij doen is onbewust. 95%. We zoeken in dit programma je "blinde vlekken" op. Wat wist jij nog niet van jezelf en durf jij dit aan te kijken?



NOTES:

A large, solid brown rectangular area intended for taking notes.



De Cirkel van Diëten

Dat een dieet niet werkt zijn we inmiddels achter. Het opleggen van regels, het creëren van verboden voedingsmiddelen en het negeren van je "honger" signalen zal ervoor zorgen dat je uiteindelijk weer terugvalt in oude patronen. Heeft dit te maken met wilskracht? Nee. Wanneer je langere tijd je behoeften negeert zullen deze behoeften als een boemerang terugkomen. Je hersenen kennen het woordje "NIET" niet. Denk maar niet aan die roze olifant. Wat gebeurt er dan? Je denkt juist aan die roze olifant. Zo zal het ook gaan met producten die jij niet mag eten van jezelf.





Stress.....

Heel vaak vergeten we de impact van stress op ons lichaam. Je lijf zal als laatste aangeven door middel van fysieke klachten dat je over je grenzen bent gegaan. Dit kan zijn op emotioneel, energetisch, spiritueel en mentaal niveau. Je fysiek is de laatste laag die pijnklachten gaat veroorzaken waardoor je minder lekker in je vel komt te zitten. Het is dus erg belangrijk om voor jezelf te weten met hoeveel stress je te maken hebt. Ga je namelijk sporten en bezig met je voeding dan is dit extra stress voor je lichaam. Wanneer je lijf verder gezond is, en je dus weinig stress hebt is dit geen probleem. Heb je op andere vlakken al veel stress in je leven dan zal dit extra stress opleveren voor je lichaam. Daar moeten we dan wat mee. We willen onderzoeken hoe we lijf zoveel mogelijk in de ontspanning kunnen houden. Het kan best zijn dat je meer moet gaan eten omdat je lichaam anders teveel stress ervaart. Je gaat je lichaam dan enorm tegenwerken. Het kan ook zijn dat je lijf duidelijke grenzen aangeeft tijdens het trainen. Wanneer jij deze grenzen niet voelt of ziet dan zal je daar sneller overheen gaan. Niet alleen tijdens het sporten maar ook in je dagelijks leven. Het sporten zal weerspiegelen hoe jij reageert in het dagelijks leven.



stap 1 voor stressvermindering

Creëer een goede slaapkwaliteit.

Een uur voordat je gaat slapen geen schermtijd.

Maak je kamer zo donker mogelijk.

Ga op gezette tijden naar bed en uit bed.

Voeg magnesium Tauraat toe aan je suppletie.



stap 2 voor stressvermindering

Zorg dat je elke dag naar buiten gaat voor je daglicht. De natuur kan helend werken voor jezelf. Een fijne wandeling in de natuur kan je laten beseffen hoe dankbaar je mag zijn.

Wanneer je tijdens het wandelen ook nog op je ademhaling let zal je lichaam in ontspanning terecht komen.



stap 3 beweeg

Sporten is op welke manier dan ook zal je stress verminderen. (overmatig sporten zal de stress laten toenemen) Door middel van bewegen zal jij meer in contact komen met je lichaam.



stap 4 eet voldoende

Wanneer je te weinig eet zal je lichaam in de overlevingstand schieten. Dit gebeurt dus ook met een crashdieet. Je lijf ervaart hier zoveel stress van. Eet dus net iets onder je energiebehoefte. Maak het tekort niet te groot. Dit werkt averechts.



stap 5 mediteer

Het kan natuurlijk zijn dat je nog nooit hebt gemediteerd. Mediatie hoeft ook niet in een zittende houding. Mediteren kun je ook doen tijdens het wandelen of sporten. Mediatie is een staat van "zijn". Probeer in het hier en nu te leven.



stap 6 reflecteer

Controleer regelmatig je gedachten door middel van reflectie. Dit kan je doen met een coach maar ook zelf. Het beste is schrijvend reflecteren. De pen verbind je hoofd met je hart.

OPDRACHT WEEK 5

in week 5 gaan we ons focussen op het ontbijt. Misschien moet je voor deze opdracht iets eerder uit je bed om extra tijd te creëren voor het ontbijt. Eet je geen ontbijt dan mag je deze opdracht toepassen tijdens je lunch of avondeten.



Deze week ga je je ontbijt 'bewust' eten. Met bewust eten bedoel ik: Aan tafel, zittend, zonder telefoon, zonder tv. zonder afleiding.



Je gaat na het eten van je ontbijt even voelen wat dit ontbijt met je deed. Ben je verzadigd? Heb je nog meer trek in eten?



Jje gaat per hap 10x kauwen. Voordat jij deze hap doorslikt.



Hoe voelde dit?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their reflections on how they felt during the exercise.

OPDRACHT WEEK 6

Verboden voedingsmiddelen. Welke voedingsmiddelen zijn in jouw ogen verboden. Maak er is een lijstje van. Stel jezelf de vraag waarom deze voedingsmiddelen verboden zijn.



Probeer deze week elke dag iets te eten van je lijst verboden voedingsmiddelen.



Wat gebeurde er nadat dit je had gegeten? Wat voelde jij toen? Heb je er meer van gegeten dan je wou?



Wat zou het voor je betekenen dat je dit voedingsmiddel kan eten zonder je daar druk over te maken?



Hoe voelde dit?

OPDRACHT WEEK 7

Wat was vroeger bij jullie de eetcultuur? We groeien allemaal op met een eetcultuur. In welke cultuur herken jij jezelf het meest?



Chaotische eetcultuur?



Dieetcultuur?



strikte eetcultuur?



overvloedcultuur



Gemakscultuur?



Feestcultuur



Yroostcultuur.



anti- verspilcultuur.

Welke cultuur herken jij jezelf in en waarom?

OPDRACHT WEEK 8

Welke voedingsmiddelen, welke ontbijtjes, welke maaltijden, welke snackjes, welke voeding geeft jouw ECHT ENERGIE? Welke voedingsmiddelen geven jou een fijn buikgevoel?

Vind jij dat jij voldoende eet van deze voedingsmiddelen? Waarom wel of niet?

DE TWEEDE MAAND ZIT EROP!

WAT IS JE GROOTSTE INZICHT GEWEEST DEZE MAAND?

Om te kunnen veranderen zijn we eerst bewustwording nodig. Wanneer jij je niet bewust bent van je gedrag en waarom jij iets doet zal jij nooit kunnen veranderen in gedrag. Heel veel van wat wij doen is onbewust. 95%. We zoeken in dit programma je "blinde vlekken" op. Wat wist jij nog niet van jezelf en durf jij dit aan te kijken?



NOTES:

A large, solid brown rectangular area intended for notes.

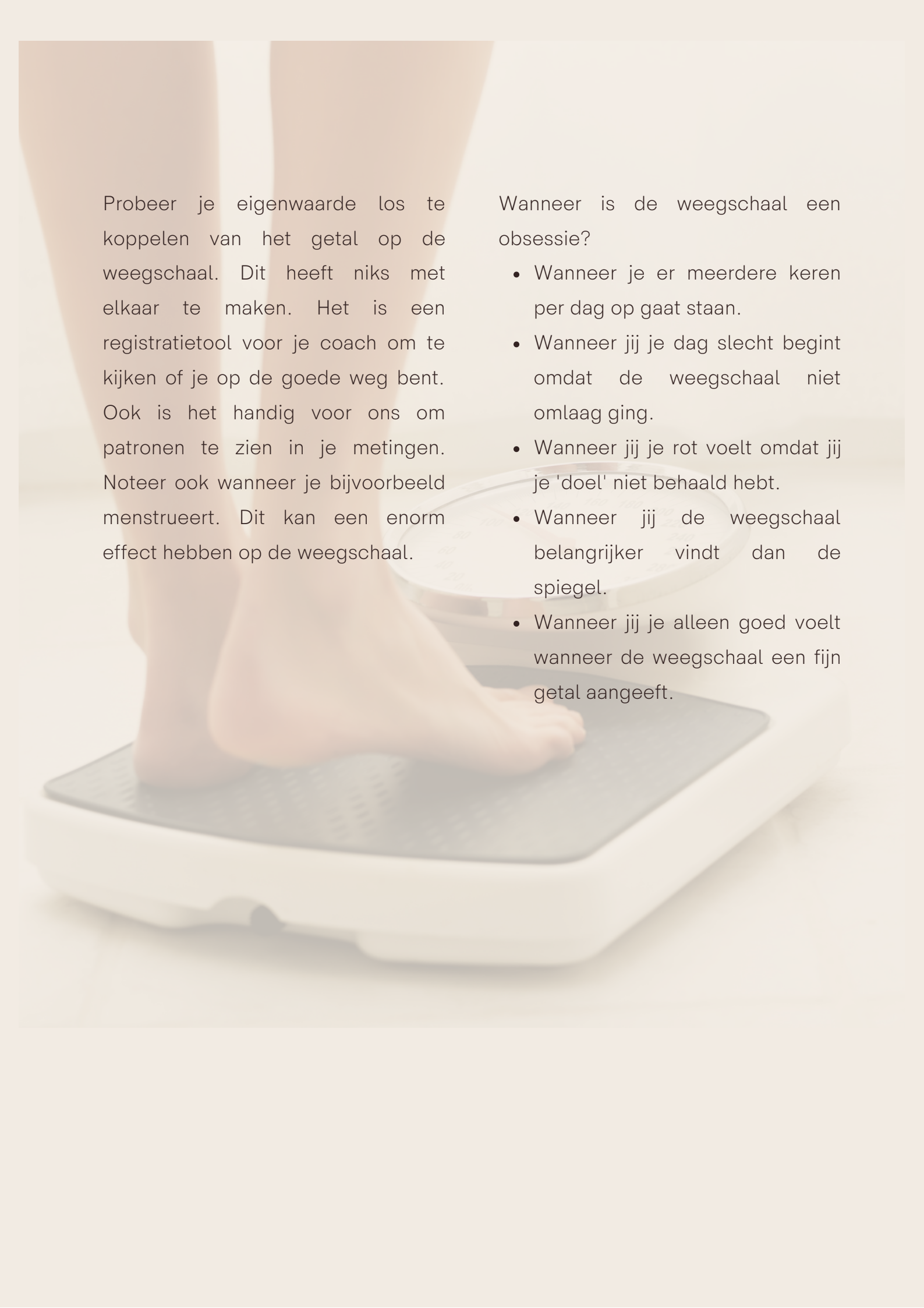


DE WEEGSCHAAL

De weegschaal is een mooi instrument om te meten waar je staat met betrekking tot je gewicht. Omdat de programma's vaak draaien om gewichtsverlies zetten wij dit meetinstrument in. Een weegschaal heeft geen gevoel. Wij wel. Het is belangrijk dat jij de weegschaal niet je gevoel laat bepalen. Natuurlijk is het mooi dat de weegschaal naar beneden gaat. Wanneer dit niet het geval is kunnen we concluderen dat er wat anders speelt.

Heb jij daar invloed op? Nee niet altijd.

- Het kan zijn dat er nog iets misgaat met het tracken van je voeding.
- Het kan ook zijn dat je lichaam veel vocht vasthoudt.
- Het kan ook zijn dat je hormonaal uit balans bent.
- Het kan ook zijn dat je spiermassa aan het opbouwen bent en vet aan het verliezen.



Probeer je eigenwaarde los te koppelen van het getal op de weegschaal. Dit heeft niks met elkaar te maken. Het is een registratietool voor je coach om te kijken of je op de goede weg bent. Ook is het handig voor ons om patronen te zien in je metingen. Noteer ook wanneer je bijvoorbeeld menstrueert. Dit kan een enorm effect hebben op de weegschaal.

Wanneer is de weegschaal een obsessie?

- Wanneer je er meerdere keren per dag op gaat staan.
- Wanneer jij je dag slecht begint omdat de weegschaal niet omlaag ging.
- Wanneer jij je rot voelt omdat jij je 'doel' niet behaald hebt.
- Wanneer jij de weegschaal belangrijker vindt dan de spiegel.
- Wanneer jij je alleen goed voelt wanneer de weegschaal een fijn getal aangeeft.



De maand van reflectie

Je bent intensief met jezelf aan de slag geweest de afgelopen twee maanden. Dit is super om te zien. Ik wil je bedanken voor je openheid en eerlijkheid. Ook wil ik je bedanken voor het maken van de opdrachten. De opdrachten gaan je inzicht geven in wie je bent en waar je staat. Die inzichten kun je gebruiken om een verandering in gang te zetten. Om een gewoonte een gewoonte te maken ben je 66 dagen bezig. Waarschijnlijk heb jij jezelf al nieuwe gewoontes aangeleerd. De laatste maand gaan we ze integreren in je leefstijl zodat ze na het programma geautomatiseerd zijn. We doen dit door middel van reflectie en focussen op het goede.



Successen week 9

geef jezelf hier een compliment.

Wat ging er goed deze week?

Schrijf drie fijne gewoontes op die deze week goed gingen.

Schrijf op welke gewoonte jij je volgende week meer op wil focussen.

Successen week 10

geef jezelf hier een compliment.

Wat ging er goed deze week?

Schrijf drie fijne gewoontes op die deze week goed gingen.

Schrijf op welke gewoonte jij je volgende week meer op wil focussen.

Successen week 11

geef jezelf hier een compliment.

Wat ging er goed deze week?

Schrijf drie fijne gewoontes op die deze week goed gingen.

Schrijf op welke gewoonte jij je volgende week meer op wil focussen.

Successen week 12

geef jezelf hier een compliment.

Wat ging er goed deze week?

Schrijf drie fijne gewoontes op die deze week goed gingen.

Schrijf op welke gewoonte jij je volgende week meer op wil focussen.

REFLECTIE

THE END....OF THE BEGINNING????

Wat is dit het voor jou? Wat heb je geleerd? Waar ben je het meest trots op? Wat is je grootste inzicht? Hoe kijk je momenteel naar je lichaam? Is jouw zelfbeeld veranderd? Zo ja...in welk opzicht? Spelen er nog negatieve gedachten? Zo ja, wat heb je nodig om deze meer naar de achtergrond te laten verdwijnen?

A grayscale photograph of a woman in a gym, performing a squat with a barbell. She is wearing a dark tank top and leggings. In the background, there are gym equipment and a circular sign that says 'ESCAPE'.

HOE WERKT KRACHTTRAINING

- 1: Werk volgens een schema. Opgesteld door een personal trainer of sportschool.
- 2: Doe wekelijks dezelfde oefeningen.
- 3: Verhoog je herhalingen of je gewicht wekelijks.
- 4: Je mag 1% beter zijn dan je vorige training.
- 5: Neem voldoende rustdagen tussendoor.
- 6: Eet voldoende eiwitten. (gewicht x 1,6 = aantal grammen) wat je dagelijks binnen moet krijgen.
- 7: Laat je techniek checken door middel van een trainer of film jezelf.
- 8: Zoek een buddy die met je mee wil af en toe.
- 9: Train met een doel en hou dit doel voor ogen.
- 10: Ga ook heen wanneer je geen zin hebt.
- 11: Luister naar je lichaam en ga niet over je grenzen.
- 12: Creëer een routine en leer jezelf gedisciplineerd te zijn.
- 13: Wissel je schema na 3 maanden pas af. Dus niet om de zes weken
- 14: Vier je successen die je maakt tijdens je trainingen. Schrijf je PR's op.
- 15: Maakt foto's van je lichaam.

KRACHTTRAINING

In mijn programma's raak ik krachttraining ten zeerste aan. Ik ben hier enorm voorstander van. Dit heeft de volgende redenen.

- Met krachttraining krijg je meer contact met je lichaam en kom je dus meer in verbinding met jezelf.
- Krachttraining maakt dat je sterker wordt, niet alleen op fysiek vlak maar ook op mentaal vlak.
- krachttraining heeft het voordeel dat je spiermassa aanmaakt waardoor je metabolisme stijgt.
- Krachttraining is goed voor je botten.
- Krachttraining is goed voor je hormoonbalans.
- Krachttraining voorkomt blessures.
- Krachttraining verbetert je algehele gezondheid.

riannetelman@gmail.com