Deze nieuwsbrief is er voor de deelnemers aan BeweegKuur in Nieuwegein en IJsselstein en bevat tips en informatie voor een gezonde leefstijl. Voor vragen hierover kunt u terecht bij uw leefstijlcoach, huisarts of praktijkondersteuner.

Thuis werken, weinig sociale contacten, niet naar de sportschool, of heel hard werken in een vitaal beroep en thuis kinderen onderwijzen, vermaken of uit elkaar houden.

Best wennen dat vanzelfsprekendheden zijn verdwenen. En dat is soms lastig.

De Corona-periode kan ook zorgen opleveren. Over je eigen gezondheid, die van je naasten, over je inkomen. Je merkt dat niet alles in het leven maakbaar is of te veranderen. Soms is het een kwestie van ondergaan of schikken.

Deze periode kan een goed moment zijn om na te gaan wat je nu ECHT wilt in het leven.
We hebben minder contacten en meer gerichtheid op jezelf of je naasten. Dat blijkt, naast lastig, voor veel mensen ook heel prettig te zijn. Veel minder gejaag, minder vluchtigheid, minder prikkels, minder MOETEN.

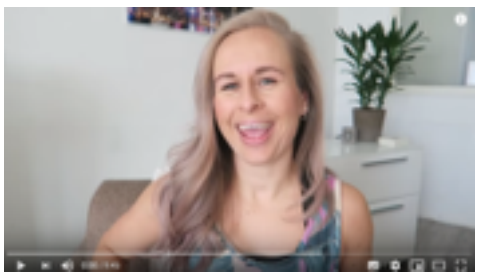
Ga eens bij jezelf na:

- **wat je wilt HOUDEN in je leven**
- **wat je wilt STOPPEN**
- **wat je MEER wilt in je leven**

Nadenken over hoe je daarna verder wilt in plaats van zoals vanouds druk bezig te zijn met de juiste boodschappen voor een Paasbrunch, of te veel calorierijke paaseitjes eten. Bijvoorbeeld hoe het zou zijn om je wensen om een moestuin, opleiding of hobby te beginnen nu serieus te nemen? Om eindelijk te gaan mediteren, een andere baan te zoeken of beter voor jezelf te gaan zorgen?

Voor vragen of hulp staan de leefstijlteams klaar.

Succesvol afvallen: een goede voorbereiding!
Marloes, sportprofessional en diëtist, vertelt in de video hoe je succesvol kunt afvallen met een goede voorbereiding. Zij geeft 8 simpele tips waardoor de kans dat je je doelen behaalt veel groter is. Klik op foto om de video te bekijken.



Afvallen voor gewone mannen - week 1
Jan Heemskerk is schrijver, columnist en voormalig hoofdredacteur van maandbladen. Hij is in een jaar tijd zo'n 25 kilo afgevallen en dat was een hele belevenis.

Hij heeft er een boek over geschreven 'Als Jan het kan'. In 5 weken motiveert hij samen met het voedingscentrum mannen die ook aan de slag willen om af te vallen. Klik op de bovenstaande foto om de video te zien.

Youtube kanaal
Het Paramedisch Centrum Nieuwegein-IJsselstein heeft een Youtube kanaal met oefeningsvideo's. Klik op de afbeelding om naar dit kanaal te gaan en vergeet niet te abonneren.

Blijf bewegen
SportID Nieuwegein heeft diverse (digitale) initiatieven van sport- en beweegaanbieders verzameld. Via de link in de afbeelding zijn de inititatieven te bekijken.

Vitamine C Nieuwegein
Verschillende organisaties uit Nieuwegein hebben de handen ineen geslagen om de inwoners van Nieuwegein een optimale vitamine C boost te geven.

Er is een nieuwe website om te inspireren en de weg te wijzen naar initiatieven. Via de link in de afbeelding is de website te benaderen.

Paasrecept

Een heerlijk koolhydraatarm recept met veel groenten. Met deze lunch zit je gegarandeerd de hele middag vol.

Voor dit recept kun je ook makkelijk andere soorten groenten gebruiken die nog in de koelkast liggen. Op deze manier wordt het ook nog eens een duurzaam recept. De kruiden kun je ook prima afwisselen. Zo is het ook lekker om de AH kruidenmix pizza te gebruiken of de Euroma Mexicaanse kruiden.

Wat heb je nodig? (1 persoon)

- 3 middelgrote eieren
- 1/3 paprika in stukjes gesneden
- 4 champignons in plakjes gesneden
- 1 wortel
- 1/4 prei gesneden
- olijfolie
- 1 theelepel omeletkruiden (aanrader is Verstegen original classic blend, zonder toegevoegd zout)
- evt. peper en/of zout

Hoe maak je het?

- Bak de groenten voor ongeveer 5 minuten in de olijfolie.
- Voeg de kruiden toe aan de gebakken groenten.
- Haal de groenten uit de pan en bewaar ze in een schaaltje of op een bord.
- Breek de eieren boven een kom. Roer de eieren los met een vork. Roer

niet te lang en te hard, dit haalt de luchtigheid uit de omelet.

- Verhit de olie in de pan en voeg de eieren toe. Zorg dat de hele bodem bedekt is met ei. Bak ongeveer 1 minuut de omelet op hoog vuur. Draai vervolgens het vuur laag en wacht tot de hele omelet is gestold.
- Leg de gebakken groenten op een zijde van de omelet en vouw dubbel.
- Serveer de omelet op een warm bord.

Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? U kunt zich hier afmelden.

This email was sent to dscholten@emcnieuwegein.nl
why did I get this? unsubscribe from this list update subscription preferences
BeweegKuur · Mondriaanlaan 7 · Nieuwegein, Nederland 3431 GA · Netherlands

mailchimp