

JESSE VAN DER VELDEN BEGELEIDT MENSEN NAAR EEN HOGER GEZONDHEIDS- EN ENERGIELEVEL.



Waar halen wij eigenlijk onze energie vandaan?

“Een aantal dingen geeft je energie – input – en een aantal dingen

neemt energie – weerstand. Wat overblijft is je energielevel. Input is bijvoorbeeld voldoende slapen en gezond eten, want goede voeding is brandstof. Op mentaal gebied gaat het dan om dingen doen waar je gelukkig van wordt.

Weerstand kan zitten in voeding waarvan de vertering veel energie kost, maar ook in dingen doen die je eigenlijk niet wil, te veel stress, niet goed slapen.”

Het is dus niet zo dat supergezond eten vanzelf leidt tot genoeg energie?

“Nee, ik geloof dat voeding secundair is. Je *mindset* en het volgen van je passies hebben een hogere prioriteit dan voeding. Een teveel aan stress of een gebrek aan slaap kun je niet compenseren met gezonde voeding.”

Duidelijk. Maar als we toch even focussen op voeding, wat moet je dan wel en niet eten om energie te krijgen?

“De vertering van producten met granen – brood, pasta, pizza’s, alles met tarwe –, suikers en lactose kost veel meer energie dan bijvoorbeeld het verteren van een maaltijdsalade. Veel mensen hebben, vaak zonder het te weten, voedselintoleranties voor tarwe en de gluten erin en voor zuivelproducten en de lactose erin. Als je voeding eet waarvoor je intolerant bent, wordt je immuunsysteem geactiveerd. Dat kost heel veel energie.”

Welke voeding geeft energie?

“Eieren gebakken in kokosolie of roomboter, avocado, groene smoothies en groentesappen, veel groentes, een maaltijdsalade, biologische vis en vlees.”

Kan het zijn dat je te weinig energie hebt omdat je niet of amper sport?

“Dat kan zeker. Je lijf moet geprikkeld worden; wat je niet gebruikt, gaat immers achteruit. Juist als je moe bent, zal beweging je een boost geven: er gaat meer zuurstof naar je cellen en dat creëert direct meer energie in je hersenen en je

lijf. Overigens hoeft je echt niet meteen een uur te gaan hardlopen, een stevige wandeling in de buitenlucht zal je energieniveau ook direct verhogen.”

Waarom voelen sommige mensen zich niet opgepept na sport, maar juist vermoeider?

“Ik denk dat ze dan iets doen zonder goed naar hun lijf en gevoel te luisteren. De intentie waarmee je iets doet is belangrijker dan wat je doet. Als je gaat sporten omdat je van je lichaam houdt en tijdens de *work-out* in contact bent met je lijf, sport je met een heel andere intentie dan wanneer het van jezelf móét, je zo hard en snel mogelijk moet gaan en de sport misschien helemaal niet goed bij je past.”

Hoe behoud je je energie na een lekker lange vakantie, een retraite of een detox?

“Tijdens een retraite of vakantie zijn er

‘Juist als je moe bent, zal beweging je een boost geven’

weinig dingen die móeten, zoals op tijd op je werk zijn, de kinderen wegbrengen en ophalen, het huis aan kant maken, en je staat in verbinding met jezelf. Je durft je lichaam en je emoties te voelen en waarschijnlijk doe je alles waar je blij van wordt en eet je supergezond. Vasthouden aan die pure energie doe je door in dat patroon te blijven. Luister naar je lijf en je geest! Als ik moe ben, neem ik rust, ook al moet ik eigenlijk werken. Op dat moment weegt mijn lange-termijngezondheid zwaarder dan het werk. Stel dus prioriteiten. Andere tips? Neem ’s ochtends de tijd voor een kop thee, staar uit het raam en adem goed in en uit. Ga wandelen in je lunchpauze voor de nodige stilte. Noteer voor het slapen in een boekje de dingen waarvoor je dankbaar bent. Dit soort ‘rituelen’ hebben bewezen positieve effecten op onze gezondheid en ons energieniveau.” ►