

DE NOËSIS ENERGIE RESET

Hoe je in 7 dagen je biologische klok gelijkzet voor maximale vitaliteit

Bedankt voor het downloaden van **De NOËSIS Energie Tracker!**

Bij Studio NOËSIS geloven we niet in tijdelijke diëten of magische pillen. Jouw lichaam is een intelligent, met elkaar verbonden biologisch systeem. Wanneer je dagelijks te maken hebt met energiedips, vage darmklachten, een onrustige slaap of chronische stress, is dat simpelweg een signaal dat je basissysteem uit balans is.

Met deze gids pakken we de 5 onwrikbare pijlers van jouw gezondheid aan. Geen ingewikkelde schema's, maar 5 biologische wetten (non-negotiables) die je vanaf vandaag kunt toepassen.

De 5 biologische wetten voor de komende 7 dagen

PIJLER 1: VOEDING | Geen 'naakte' koolhydraten meer

Het probleem: Een ontbijt of tussendoortje met alleen maar suikers of snelle koolhydraten (denk aan een banaan, ontbijtkoek of kale havermout) zorgt voor een enorme insulinepiek, met een onvermijdelijke energiecrashes (de middagdip) tot gevolg.
Jouw actie: Combineer elk eetmoment met een hoogwaardige eiwit- en vetbron. Strooi noten door je havermout, eet een gekookt ei bij je rijstwafel, of voeg avocado toe aan je lunch.

PIJLER 2: SLAAP | Het digitale dieet vanaf 21:30 uur

Het probleem: Het blauwe licht van je telefoon, tv of laptop geeft je brein het signaal dat het midden op de dag is. Hierdoor wordt de aanmaak van melatonine (je slaaphormoon) onderdrukt. Je valt wel in slaap, maar je herstelt fysiek nauwelijks.
Jouw actie: Om 21:30 uur gaan alle schermen uit. Dim de lichten in huis, lees een boek of schrijf je gedachten van je af. Geef je zenuwstelsel de decompressie die het verdient.

PIJLER 3: ENERGIE | Licht & Cafeïne timing

Het probleem: Direct na het opstaan koffiedrinken saboteert je natuurlijke ontwaakhormoon (cortisol) en blokkeert adenosine (de stof die je slaperig maakt). Gevolg? De beruchte klap in je gezicht rond 15:00 uur.

Jouw actie: Stap binnen 30 minuten na het opstaan 10 tot 15 minuten naar buiten om daglicht te vangen zonder zonnebril. Stel je eerste kop koffie vervolgens uit tot 90 minuten na het opstaan.

PIJLER 4: BEWEGING | De post-maaltijd wandeling

Het probleem: Langdurig stilzitten zorgt voor een trage stofwisseling en een lagere insulinesensitiviteit.

Jouw actie: Maak direct na je lunch en je diner een korte, stevige wandeling van minimaal 10 minuten. Je spieren slurpen de glucose uit je maaltijd direct op, waardoor je die slaperige 'after-dinner dip' volledig elimineert.

PIJLER 5: STRESS | Het parasympatische anker

Het probleem: Door je volle agenda staat je zenuwstelsel onbewust constant in de 'vecht- of vluchtmodus' (sympathicus). Hierdoor stopt je herstel en raakt je batterij leeg.

Jouw actie: Pas tweemaal per dag de 4-7-8 ademhaling toe (4 tellen in door de neus, 7 tellen vasthouden, 8 tellen rustig uitblazen). Doe dit 4 rondes. Dit dwingt je lichaam direct naar de herstelmodus.

De Tracker

JOUW 7-DAAGSE ENERGIE TRACKER

Vink elke dag af wanneer je de biologische wet hebt nageleefd

PIJLER	RICHTLIJN	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
VOEDING	Eet eiwitten & vetten bij elk eetmoment.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SLAAP	Schermen volledig uit vanaf 21:30 uur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ENERGIE	Pak direct daglicht & stel koffie 90 min. uit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BEWEGING	Zet 10.000 stappen & wandel na het eten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STRESS	Pas 2x per dag de 4-7-8 ademhaling toe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KLAAR VOOR EEN VOLLEDIGE BLAUWDRIUK OP MAAT?
Claim jouw gratis Online Vitaliteits-Check via www.studiooesis.nl

Hoe gebruik je de Tracker?

- Probeer elke dag alle 5 de pijlers te behalen.
- Kijk na 7 dagen hoe je je voelt. Je zult versteld staan van het effect van deze kleine biologische aanpassingen op je focus en energieniveau.

De volgende stap: jouw Blauwdruk op maat

Deze 5 richtlijnen vormen het universele fundament. Maar als je écht structureel van je klachten af wilt en je gezondheid preventief wilt beschermen voor de toekomst, is een aanpak op maat nodig. Elk lichaam en elke leefstijl is immers anders.

Ben je klaar om te stoppen met gissen en te starten met weten?

Laat ons jouw biologische blauwdruk in kaart brengen. Tijdens een gratis en vrijblijvende Online Vitaliteits-Check van 20 minuten kijken we samen naar jouw grootste energielekken en hoe we deze direct kunnen dichten.

[Plan hier jouw gratis intake met Studio NOËSIS](#)