



De Blauwdruk

Naam

Datum

Introductie

Welkom bij jouw persoonlijke Blauwdruk.

Het woord *Noësis* staat voor diep, direct inzicht, het doorgronden van de essentie. In een wereld vol snelle oplossingen, symptoombestrijding en 'one-size-fits-all' adviezen, kiezen wij bewust voor een andere route. Jouw lichaam is een complex, intelligent en nauw verbonden systeem. Een klacht in pijler 1 is bijna altijd het gevolg van een disbalans in pijler 2. Hieronder lees je hier meer over.

Gebaseerd op jouw uitgebreide intake-anamnese hebben we de diepere fysieke en mentale verbanden van jouw huidige leefstijl blootgelegd. Dit document is niet zomaar een verzameling adviezen; het is de fundering van jouw vitale leefstijl. We gaan je cellen de juiste informatie geven, je biologische klok gelijkzetten en je zenuwstelsel de rust bieden die het verdient. Dit plan is speciaal ontworpen om jouw basissysteem te optimaliseren, zodat vitaliteit geen dagelijkse strijd meer is, maar je natuurlijke staat van zijn.

De huidige status

De stip op de horizon

De optelsom van de klachten (samenvatting)

Aanhoudende vermoeidheid en middagdips. Zodra de dagstructuur wankelt (een nacht slecht slapen, geen zin om te koken) ontstaat een vaste valkuil: te weinig eten aan het eind van de dag (bijv. alleen skyr als diner), waardoor de honger 's avonds toeslaat en je jezelf volpropt. Dit verstoort de slaap, wat de volgende dag weer tot vermoeidheid en een terugval in voeding leidt.

Beweging helpt om niet te piekeren en de baas te blijven in eigen hoofd, maar de prioriteit voelt vaak niet urgent genoeg aan. Momenteel train je beperkt, terwijl je weet hoe en hoe vaak je moet trainen (3x per week full-body krachttraining). Vroeger deed je vaak aan hardlopen.

Aanhoudende kleine taken werken maniakaal op jou in en zijn moeilijk los te laten. Geluid is een grote trigger: Je hebt periodes met helemaal geen geluid nodig om gericht rust op te bouwen.

Aandachtspunt: bij weinig zin om te koken grijp je snel naar zoetigheid of 'snelle vulling' in plaats van echte voeding. Hier is een praktisch vangnet voor drukke avonden gewenst.

Het resultaat

Jouw doel is om fitter door het leven te gaan en hierbij minder vermoeid te zijn. Je wilt ook wat afvallen.

Op basis van de 5 pijlers heb je straks regie over je gezondheid. Je hebt de basiskennis om gericht te werken aan jouw doelen en uitdagingen.

MIJN DAGELIJKSE GEZONDHEIDSKOMPAS

Regie houden door kleine keuzes die ik iedere dag herhaal

MIJN DOEL fitter leven, minder vermoeid zijn en geleidelijk afvallen

1 SLAAP

vaste basis voor herstel

2 VOEDING

stabiele energie, minder avondtrek

3 BEWEGING

rust in mijn hoofd, fit lichaam

DE 5 PIJLERS • WAT IK VANDAAG DOE

● SLAAP

Mijn avond bepaalt mijn volgende dag

- ☐ 21:30-22:00 schermen uit en lichten dimmen
- ☐ ...
- ☐ ...

● VOEDING

Ik voorkom de cyclus van te weinig eten en avondtrek

- ☐ Na opstaan eerst 500 ml water; totaal 2-2,5 liter
- ☐ ...
- ☐ ...

● BEWEGING

Consistentie telt zwaarder dan intensiteit

- ☐ 7.000-10.000 stappen halen
- ☐ ...
- ☐ ...

ONDERSTEUNENDE PIJLERS • HIER WIN IK EXTRA REGIE

● ENERGIE

Beschermen wat mij oplaadt

- ☐ Binnen 30 minuten 10-15 minuten daglicht pakken
- ☐ ...
- ☐ ...

● STRESS

Spanning actief afbouwen

- ☐ Elke 2 uur 5 minuten breinpauze, zonder telefoon
- ☐ ...
- ☐ ...

MIJN VANGNET OP EEN LASTIGE DAG

Niet perfect maken. De basis herstellen: water + echte maaltijd/noodgerecht + 10 minuten buiten + schermen op tijd uit.

Mijn regel: één mindere keuze maakt mijn dag niet mislukt. Ik pak de volgende keuze weer regie.

1. VOEDING

De bouwstoffen en brandstof van het lichaam

Voeding levert de bouwstoffen en energie die het lichaam nodig heeft om te functioneren, te herstellen en te groeien. Wat en hoeveel iemand eet, beïnvloedt vrijwel elk lichaamsproces, van spieropbouw tot weerstand en concentratievermogen.

Macronutriënten: de grote bouwstenen

- Koolhydraten: de belangrijkste brandstof voor hersenen en spieren, vooral bij inspanning.
- Eiwitten: bouwstoffen voor spieren, weefsels, hormonen en het immuunsysteem.
- Vetten: energiebron, bouwstof voor celmembranen en nodig voor opname van bepaalde vitamines.

Micronutriënten: kleine hoeveelheden, grote invloed

Vitamines en mineralen zijn niet calorierijk, maar wel essentieel: ze sturen stofwisselingsprocessen aan, ondersteunen het immuunsysteem en zijn nodig voor onder andere bot-, zenuw- en bloedaanmaak. Een gevarieerd voedingspatroon met veel groente, fruit, volkoren producten, peulvruchten, noten en vis levert de meeste van deze stoffen op natuurlijke wijze.

Vezels en de spijsvertering

Vezels uit groente, fruit, volkoren graanproducten en peulvruchten zijn niet verteerbaar, maar wel belangrijk: ze houden de darmen gezond, ondersteunen een stabiele bloedsuikerspiegel en dragen bij aan een verzadigd gevoel.

Effecten van een onvoldoende voedingspatroon

- Tekorten aan vitamines of mineralen kunnen leiden tot vermoeidheid, verminderde weerstand of concentratieproblemen.
- Een overmaat aan bewerkte producten met veel suiker, zout en verzadigd vet verhoogt op termijn het risico op onder andere hart- en vaatziekten en overgewicht.
- Onregelmatig eten kan zorgen voor energiedips en een minder stabiele bloedsuikerspiegel.

Praktische aandachtspunten

- Varieer met groente, fruit, volkoren producten, peulvruchten, noten en vis.
- Beperk bewerkte producten met veel toegevoegd suiker, zout en verzadigd vet.
- Eet regelmatig en verdeel de inname over de dag.
- Drink voldoende water als basis van de vochtinname.
- Luister naar honger- en verzadigingssignalen in plaats van strikte regels.

Goede voeding is geen kortetermijnproject, maar de dagelijkse basis voor een gezond en veerkrachtig lichaam.

Voor jou

Kernrichtlijnen voor jouw lichaam

Bloedsuikermanagement: Voeg ook bij een simpel brood- of skyr-moment altijd een volwaardige eiwit- en vetbron toe, zodat er geen energiedip na het eten ontstaat en de avondtrek vermindert.

Darmgezondheid & Preventie: Je spijsvertering reageert al goed op gezonde voeding; het omslagpunt is bewerkte zoetheid zoals koekjes. Bouw dagelijks voldoende vezels in via groente en volkoren producten, zodat 'snelle vulling'-momenten minder aantrekkelijk worden.

Hydratatieprotocol: Minimaal 2 tot 2,5 liter water of kruidenthee per dag. Drink de eerste 500ml direct bij het opstaan, vóór de eerste koffie.

Jouw ideale maaltijdstructuur

Begin met een glas water na het opstaan

Ontbijt (08:00): Brood met beleg of skyr met fruit, aangevuld met een schepje chiazaad of extra kwark voor eiwit en vet, zodat je verzadigd blijft tot de lunch.

Lunch (12:30): 4 boterhammen met beleg naar keuze (bijv. kaas of een eiwitrijk beleg), eventueel aangevuld met wat rauwkost of fruit. Dit ritme geeft je zelf al grip op de dag.

Diner (17:30): Aardappel, groente en vlees, vis of pasta zoals je gewend bent. Op drukke avonden: kies een volwaardig 'noodgerecht' (bijv. skyr met rozijnen, chiazaad en genoeg fruit, of eieren met brood) in plaats van alleen skyr. Dit voorkomt de avondtrek die je slaap en de volgende dag verstoort.

Tips

- Vermijd zoete frisdranken en vruchtensappen uit pak.
- Kies vaker voor onverzadigde vetten, zoals olijfolie.
- Maak een boodschappenlijst, zo voorkom je dat je dingen koopt die je eigenlijk beter niet kunt eten.
- Ga voor seizoensproducten.
- Bewaar restjes voor de volgende dag en maak hier dan iets nieuws mee.
- Probeer nieuwe dingen, wie weet lust je wel veel meer dan je denkt!
- Ga je naar kantoor? Neem voldoende eten mee. Zo voorkom je dat je snacks gaat kopen bij trek.
- Wees niet te streng. Een keer iets lekkers is niet erg, maar probeer dit op een vaste dag te doen of als de gelegenheid ernaar is (bijv. een verjaardag).
- Gek op toetjes? Probeer er een gezonde gewoonte van te maken. Neem bijvoorbeeld wat yoghurt met fruit en chocoladevlokjes en/of hagelslag.
- Iets nieuws geprobeerd en onder de indruk? Maak er een foto van voor een volgende keer.
- Voor alles geldt: doe het met mate. Smeer niet al te dik op je brood, drink niet de hele dag koffie, heb je een verjaardag; eet een stukje taart en laat de rest staan.

Ga naar Bijlage 1 voor jouw voedingsschema.

2. SLAAP

Het herstelproces van lichaam en geest

Slaap is geen passieve rusttoestand, maar een actief proces waarin het lichaam herstelt en de hersenen informatie verwerken. Zonder voldoende slaap functioneren vrijwel alle lichaamssystemen minder goed, van spieropbouw tot concentratie en emotieregulatie.

Wat gebeurt er tijdens slaap?

Slaap verloopt in cycli van ongeveer negentig.....