

7-daagse hormoonchallenge

volgens Bijbelse principes



psalm 139

WELKOM!

Ben jij klaar om aan je hormonen te werken volgens Bijbelse principes? Doe dan 7 dagen lang mee met deze **HORMOON CHALLENGE!**



Welkom bij deze hormoon challenge volgens Bijbelse principes! In deze uitdagende reis verkennen we de fascinerende wereld van hormonen, terwijl we ons laten leiden door de tijdloze wijsheid van de Bijbel.

Hormonen spelen een cruciale rol in ons lichaam en beïnvloeden ons fysieke, mentale en emotionele welzijn. Deze challenge daagt je uit om je bewust te worden van je hormonen en hoe je ze op een gezonde en gebalanceerde manier kunt beheren, terwijl je tegelijkertijd geïnspireerd wordt door de richtlijnen die de Bijbel ons biedt.

Liefs,

Irene

SPREAD THE WORD



Als christelijke hormoontherapeut is het mijn doel om bewustzijn te creëren rondom hormonen, geheel in lijn met Bijbelse principes, omdat we geloven dat God ons perfect heeft geschapen.

Op mijn social media platforms deel ik waardevolle tips om je op weg te helpen.

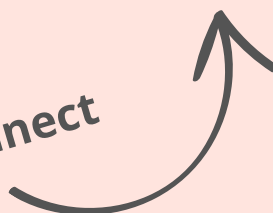
Laten we elkaar steunen!

Are you in?

I. ROSAS GEZONDHEID

info@irenerosas.nl
@hormonenmetirene
www.irenerosas.nl

Connect



@hormonenmetirene

INLEIDING

Nog even een korte inleiding voordat we beginnen met de challenge.

De challenge bestaat uit 7 dagen, in principe maakt het hierin niet uit wanneer je begint, maar zelf heb ik rekening gehouden met een week die begint op maandag.

Vanaf de eerste dag neem ik je dagelijks mee in een ander thema/onderwerp waarin ik zelf geloof dat dit je terugbrengt naar de basis van gezondheid en wat natuurlijk ook in lijn zal staan met de Bijbel. Elke dag bestaat uit 2 delen. Eerst krijg je van mij een kleine overdenking met een paar tips. Het tweede gedeelte van je dag bestaat uit een opdracht zodat je ook daadwerkelijk aan de slag kunt gaan en de tips praktisch kunt toepassen.

Heel veel succes met de challenge en ik bid dat dit je niet alleen dichterbij je eigen gezondheid brengt, maar ook dichterbij het Woord van God.

DE CHALLENGE

Maandag

Vergeet wat je weet

Dinsdag

STRESS!



Woensdag

Hormoonproof boodschappen en recepten

Donderdag



Hormoonproof sporten & bewegen

Vrijdag

Hoe start jij je dag



Zaterdag



Slaap & rust

Zondag

De 80-20 regel

@hormonenmetirene

VERGEET WAT JE WEET

DAG 01

Welkom bij de eerste dag van de 7-daagse Hormoonchallenge volgens Bijbelse principes! In dit hoofdstuk gaan we aan de slag met het concept "vergeet wat je weet". Het doel van deze uitdaging is om onze gedachten te vernieuwen en open te staan voor nieuwe inzichten, vooral op het gebied van hormonen en hoe we ze kunnen beheren volgens Bijbelse principes.

We leven in een wereld vol informatie, waarin het soms moeilijk is om de waarheid te onderscheiden van misleidende concepten. Met betrekking tot hormonen is dat niet anders. Er zijn talloze trends, diëten en lifestyle-adviezen die beweren ons hormonale evenwicht te herstellen. Maar wat zegt de Bijbel hier eigenlijk over?

De Bijbel gebruikt niet letterlijk het woord "hormonen", echter kunnen we in de Bijbel veel teruglezen over voeding en leefstijl, wat zeker invloed heeft op onze hormonen.

De Bijbel spoort ons aan om ons denken te vernieuwen en Gods wijsheid te zoeken in alle aspecten van ons leven, inclusief onze gezondheid en hormonen. Hoewel het verleidelijk kan zijn om te vertrouwen op populaire opvattingen en trends, laten we deze week samen een stap terugzetten en onze geest openstellen voor een Bijbelse benadering.

"Vergeet wat je weet" is voor mij een hoofdstuk waarin we eerst een stap terugdoen voordat we juist een stap vooruit zetten als het gaat om onze gezondheid. We hebben allemaal vanuit huis bepaalde eetgewoonten aangeleerd of specifieke overtuigingen meegekregen, waardoor onze kijk op de wereld mogelijk niet overeenkomt met wat we nu leren. Ik moedig je echter aan om die overtuigingen even los te laten en open te staan voor nieuwe ideeën. Dit betekent niet dat je niet kritisch moet zijn, maar ik vraag je om een stap terug te doen en ruimte te geven aan nieuwe inzichten.

Maar waar te beginnen? No worries. Dit e-book is voor iedereen die klaar is om met haar hormonen aan de slag te gaan in lijn met Gods plan voor jou!

De komende dagen gaan we de uitdagingen aanpakken die betrekking hebben op onze voeding, beweging, stressmanagement en geestelijke gezondheid. We zullen leren hoe we op natuurlijke wijze onze hormonen kunnen ondersteunen en in overeenstemming kunnen brengen met Gods ontwerp voor ons leven.

Ben je er klaar voor? Laten we beginnen aan deze 7-daagse reis vol ontdekkingen en uitdagingen.



VERGEET WAT JE WEET



Opdracht

Ga een dag lang bewust op ontdekkingsstocht door de wereld van voeding en gezondheid. Vergeet even wat je denkt te weten en laat je leiden door Gods prachtige schepping.

Stap 1: Creëer een **rustige** omgeving waarin je je kunt concentreren op deze opdracht.

Stap 2: **Open** je **Bijbel** en lees Psalm 104:14-15: "Gras laat U groeien voor het vee en gewassen die de mens moet verbouwen. Zo zal hij brood winnen uit de aarde en wijn die het mensenhart verheugt, geurige olie die het gelaat doet stralen, ja brood dat het mensenhart versterkt".

Stap 3: **Overdenk** hoe God ons heeft voorzien van een overvloed aan natuurlijke voeding en gewassen die ons kunnen voeden en ondersteunen in onze gezondheid.

Stap 4: Maak een lijst van verschillende soorten **groenten, fruit, noten, zaden** en **kruiden** die je misschien nog nooit eerder hebt geprobeerd of waar je weinig van af weet.

Stap 5: Ga naar een **lokale markt, boerderijwinkel of biologische winkel** en verzamel een aantal van de voedingsmiddelen van je lijst. Probeer nieuwe smaken en texturen te ervaren!

Veelvoorkomende misvatting:

- Probeer niet om je 'motor' draaiende te houden door om de 2 uur te eten, maar beperk juist je eetmomenten tot 3-4 keer per dag. Zorg voor grotere porties en voeg bij elke maaltijd eiwitten, goede vetten en groentes toe, zodat je het langer volhoudt en een verzadigd gevoel behoudt ;)
- Eet na 8 uur 's avonds niet meer. Niet omdat je hiervan aankomt, maar omdat het je slaap(ritme) verstoort.
- Het is geen gouden regel om dagelijks 10.000 stappen te halen, maar het is wel heel belangrijk om dagelijks voldoende beweging te krijgen, dus varieer hierin.
- Begin je dag niet met koffie, maar kies voor water om je lichaam 'wakker te maken'.

Psalm 34:9 "Proef, en geniet de goedheid van de HEER, gelukkig de mens die bij Hem schuilt."

STRESS!

DAG 02

Vandaag gaan we ons richten op een veelvoorkomende uitdaging in ons dagelijks leven: stress.

Stress heeft ontzettend veel invloed op onze hormonen en algehele gezondheid, en daarom is het belangrijk om effectieve manieren te ontdekken om ermee om te gaan.

Stress is iets wat we vanuit buitenaf kunnen ervaren door de hedendaagse maatschappij, bijvoorbeeld als gevolg van werk, relaties, financiële zorgen en andere verantwoordelijkheden. Maar in de Bijbel worden we aangemoedigd om onze zorgen aan God over te geven en op Hem te vertrouwen. Dit is een belangrijk uitgangspunt bij het omgaan met stressvolle situaties.

Hier zijn enkele Bijbelse principes die ons kunnen helpen stress te beheersen:

- **Gebod:** Neem de tijd om te bidden en je zorgen aan God voor te leggen. Mediteer op Zijn woord en vind troost in Zijn beloften. God nodigt ons uit om onze lasten op Hem te werpen, omdat Hij voor ons zorgt.
- **Rust en ontspanning:** In de Bijbel wordt het belang van rust en herstel erkend. Neem regelmatig tijd om te rusten en jezelf op te laden. Ontwikkel gezonde gewoonten zoals voldoende slaap, het nemen van pauzes en het doen van activiteiten die je ontspannen en vreugde brengen.
- **Gemeenschap:** Zoek steun bij anderen. God heeft ons niet geschapen om alleen te zijn. De Bijbel moedigt ons aan om samen te komen, elkaar te bemoedigen en lasten te delen. Door deel uit te maken van een liefdevolle gemeenschap kunnen we steun vinden en stress verminderen.
- **Prioriteiten stellen:** Identificeer de belangrijkste aspecten van je leven en stel prioriteiten. Soms kan stress ontstaan doordat we te veel hooi op onze vork nemen. Bid om wijsheid bij het bepalen van wat echt belangrijk is en leer 'nee' te zeggen tegen overbodige verplichtingen.
- **Dankbaarheid:** Richt je aandacht op dankbaarheid en erken de zegeningen in je leven. Dankbaarheid helpt ons om onze focus te verleggen van stressvolle situaties naar de goede dingen die God ons heeft gegeven.

Laten we vandaag bewust worden van de stressfactoren in ons leven en ons richten op Bijbelse principes om stress te beheersen. Door onze **zorgen aan God** over te geven, **rust en ontspanning** te zoeken, **gemeenschap** te ervaren, **prioriteiten** te stellen en **dankbaarheid** te beoefenen, kunnen we stap voor stap onze hormonale balans verbeteren.

Morgen gaan we verder met het derde hoofdstuk van deze hormoonchallenge, waarin we ons zullen verdiepen in voeding volgens Bijbelse principes.

STRESS!

Opdracht

Stap 1: Zoek een **rustige** en **comfortabele** plek waar je niet gestoord zult worden.

Stap 2: Neem een paar minuten de tijd om **diep adem** te halen en je te ontspannen. Sluit je ogen en laat alle stress en spanning van de dag los. Hierin kun je ook kiezen voor het **4x4 ademhalingstechniek** (zeker geschikt bij stress). Voor het beoefenen van deze techniek, neem je een comfortabele zithouding aan met een rechte rug. Begin met het volledig uitademen van alle lucht uit je longen. Houd vervolgens je adem 4 seconden lang in, adem daarna gedurende 4 seconden in door je neus, houd je adem weer 4 seconden vast en adem ten slotte gedurende 4 seconden uit door je neus. Herhaal deze cyclus gedurende 5 minuten om te profiteren van de voordelen van deze oefening.

Stap 3: Bid tot **God** en geef Hem al je zorgen en stressvolle gedachten. Vertrouw erop dat Hij voor je zorgt en je draagt.

Stap 4: Sta jezelf toe om eventueel **emoties** te uiten, zoals huilen of schrijven in een dagboek. Laat alles eruit komen wat je hebt opgekropt en voel je vrij om het aan God over te geven.

Stap 5: Nadat je de stress hebt **losgelaten**, verschuiven we de focus naar **dankbaarheid**. Denk na over de zegeningen in je leven en dank God voor elk van hen. Schrijf ze op als je dat wilt.

Stap 6: Overweeg om een korte **wandeling** in de natuur te maken, waarbij je bewust bent van de schoonheid om je heen en dankbaar bent voor Gods schepping.

Door deze stressontladingsoefening te combineren met een moment van dankbaarheid, kunnen we leren om onze zorgen aan God over te geven en te vertrouwen op Zijn leiding in ons leven. Herinner jezelf er gedurende de dag aan om in gebed te gaan en dankbaar te zijn voor de kleine en grote zegeningen in je leven.

Tip: Wist je dat wanneer je veel stress ervaart, je sneller een tekort krijgt aan het mineraal magnesium? Waarom? **Magnesium** werkt als een anti-stress mineraal en heb je dus ook extra nodig gedurende een stressvolle periode (of wanneer je fysiek heel actief bent of gedurende de menstruatie). Magnesium is de grootste energieleverancier in je lichaam en is betrokken bij meer dan 300 verschillende functies in het lichaam! Merk je dus dat je weinig energie ervaart, je je futloos voelt of merkt dat je je minder goed kunt concentreren, gebruik dan deze **magnesium complex** ter ondersteuning van je lichaam gedurende stressperiodes:
<https://www.vitakruid.nl/products/magnesium-200-complex>
Gebruik de kortingscode '**irenerosas**' voor 10% korting.

Filippenzen 4:6-7 "Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren."



HORMOONPROOF BOODSCHAPPEN EN RECEPTEN

DAG 03

Vandaag gaan we ons richten op het belang van hormoonproof boodschappen doen en het ontdekken van recepten die onze hormonale balans kunnen ondersteunen!

Ons voedingspatroon speelt een cruciale rol bij het beheersen van onze hormonen. Door bewuste keuzes te maken in de supermarkt en gezonde recepten te bereiden, kunnen we ons lichaam voorzien van de voedingsstoffen die het nodig heeft om optimaal te functioneren. Laten we samen de volgende stappen nemen:

- Maak een boodschappenlijstje: Voordat je naar de supermarkt gaat, maak je een lijstje van hormoonproof voedingsmiddelen. Denk aan verse groenten en fruit, eiwitten zoals vis, kip, gezonde vetten zoals avocado's en olijfolie, volle granen zoals quinoa of havermout, en noten en zaden.
- Vermijd bewerkte voedingsmiddelen: Probeer zoveel mogelijk bewerkte voedingsmiddelen te vermijden. Deze bevatten vaak toegevoegde suikers, ongezonde vetten en kunstmatige ingrediënten die onze hormonen kunnen verstoren. Kies in plaats daarvan voor verse, onbewerkte voedingsmiddelen die dicht bij de natuur staan.
- Kies biologisch en lokaal: Wanneer mogelijk, kies dan voor biologische en lokale producten. Biologische producten zijn meer vrij van schadelijke bestrijdingsmiddelen en bevatten meer voedingsstoffen. Lokale producten zijn verser en ondersteunen de lokale economie.
- Bereid gezonde maaltijden: Zoek naar recepten die rijk zijn aan voedzame ingrediënten en de juiste balans van eiwitten, koolhydraten en gezonde vetten bieden. Experimenteer met het gebruik van Bijbelse voedingsmiddelen zoals vijgen, dadels, granaatappels en olijfolie om smakvolle en voedzame gerechten te creëren.
- Drink voldoende water: Hydratatie is essentieel voor een gezonde hormoonbalans. Drink voldoende water (2 liter vocht per dag) en vermijd suikerhoudende dranken.



HORMOONPROOF BOODSCHAPPEN EN RECEPTEN

Opdracht

Voor deze opdracht ga je een leuke en creatieve kookworkshop organiseren, waarin je samen hormoonproof recepten kunt gaan bereiden! Deze workshop kan worden gedaan met vrienden, familie of zelfs online met een groep gelijkgestemde mensen die geïnteresseerd zijn in het bevorderen van een gezonde hormonale balans.

Stap 1: Stel een lijst samen van de **hormoonproof recepten** die je wilt bereiden tijdens de workshop. Denk aan gezonde en voedzame gerechten die rijk zijn aan groenten, eiwitten, gezonde vetten en volle granen.

Stap 2: **Verdeel** de recepten onder de deelnemers, zodat iedereen verantwoordelijk is voor het bereiden van een specifiek gerecht. Zorg ervoor dat iedereen de ingrediënten voor hun recept meebrengt naar de workshop.

Stap 3: Tijdens de **workshop** komen jullie samen in de keuken (fysiek of virtueel) en beginnen jullie met het bereiden van de gerechten. Het is een geweldige gelegenheid om van elkaar te leren, tips en trucs uit te wisselen en samen te genieten van het koken.

Stap 4: Terwijl de gerechten worden bereid, kunnen jullie ook met elkaar praten over de 80-20 regel (zie dag 7) en hoe je deze principes in jullie dagelijkse leven kunt toepassen om een gezonde balans te bevorderen ;)

Stap 5: Zodra alle gerechten klaar zijn, kunnen jullie **samen aan tafel** gaan en genieten van een heerlijke hormoonproof maaltijd die jullie gezamenlijk hebben bereid. Het is een geweldige gelegenheid om te proeven en te ervaren hoe voedzaam en smaakvol gezonde gerechten kunnen zijn. Het is ook super voor je spijsvertering om minimaal 20x te kauwen op je eten, dus pas dit gelijk toe.

Stap 6: **Deel** na afloop van de workshop de recepten en ervaringen met elkaar, zodat iedereen de gerechten ook thuis kan bereiden en verder kan experimenteren met hormoonproof koken.

Deze kookworkshop is niet alleen leuk en gezellig, maar het biedt ook een praktische manier om bewuste keuzes te maken in voeding en te leren hoe je met voedzame ingrediënten heerlijke gerechten kunt bereiden.

Tip: Vind je het lastig om hormoonproof recepten te vinden? Kijk zeker eens naar deze namen: Rens Kroes, Nora French en Lenna Omrani.

1 Korintiërs 6:19-20 "Weet u niet dat uw lichaam een tempel is van de heilige Geest, die in u woont en die u ontvangen hebt van God, en weet u niet dat u niet van uzelf bent? U bent gekocht en betaald, dus bewijs God eer met uw lichaam."

HORMOONPROOF SPORTEN EN BEWEGEN

DAG 04

Vandaag gaan we ons richten op het belang van hormoonproof sporten en bewegen. In de Bijbel worden we aangemoedigd om voor ons lichaam te zorgen, omdat het een tempel is van de Heilige Geest. Het is daarom belangrijk om fysieke activiteit op te nemen in ons dagelijks leven. Hier zijn enkele basis richtlijnen voor hormoonproof sporten en bewegen:

- Kies activiteiten die je leuk vindt: Ga op zoek naar fysieke activiteiten die je plezier en vreugde brengen. Of het nu gaat om wandelen, fietsen, dansen of een teamsport, het belangrijkste is dat je er plezier aan beleeft, zodat je gemotiveerd blijft om regelmatig te bewegen.
- Zoek een balans tussen cardio en krachttraining: Het is belangrijk om zowel cardiovasculaire oefeningen als krachttraining op te nemen in je trainingsroutine. Cardio helpt bij het verbeteren van je conditie en het stimuleren van de bloedcirculatie, terwijl krachttraining helpt bij het opbouwen van spiermassa en het verbeteren van je stofwisseling.
- Luister naar je lichaam: Wees bewust van de signalen die je lichaam je geeft tijdens het sporten. Forceer jezelf niet altijd tot het uiterste, maar wees lief voor je lichaam. Neem rustdagen indien nodig en zorg voor voldoende hersteltijd. En hou rekening met je **cyclus**.
- Maak tijd vrij voor regelmatige lichaamsbeweging: Streef naar regelmatige fysieke activiteit in je dagelijkse routine. Dit kan betekenen dat je tijd reserveert voor een sportsessie, een wandeling maakt tijdens je lunchpauze of kiest voor actieve vormen van transport, zoals fietsen of lopen.
- Geniet van de natuur: Probeer (meer) tijd door te brengen in de natuur tijdens het sporten. De frisse lucht, de groene omgeving en de connectie met de schepping kunnen een positief effect hebben op zowel je fysieke als mentale welzijn.



HORMOONPROOF

SPORTEN EN BEWEGEN

Opdracht

De challenge is om dagelijks 8.000-10.000 stappen te maken.

Stap 1: Stel een **stappenteller** of een app op je telefoon in om je dagelijkse aantal stappen bij te houden. Hiermee kun je je voortgang volgen en gemotiveerd blijven.

Stap 2: Maak een **lijst** van **leuke** en **creatieve** manieren om meer stappen in je dagelijkse routine te integreren. Denk aan kleine veranderingen zoals vaker de trap nemen, een wandeling maken tijdens het bellen, of een korte danssessie in de woonkamer.

Stap 3: Nodig **vrienden, familie of collega's** uit om samen deel te nemen aan deze uitdaging. Vorm een **groep** of creëer een WhatsApp-groep om elkaar te motiveren en ervaringen te delen.

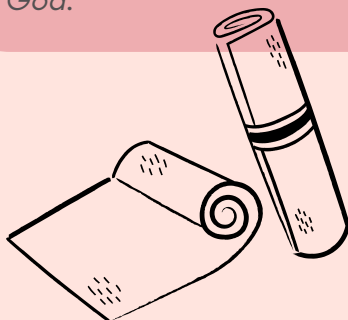
Stap 4: Verken samen **nieuwe plekken** tijdens het wandelen, zoals parken, natuureservaten, of andere mooie routes in de buurt.

Stap 5: Moedig elkaar aan om ook **andere vormen** van **lichaamsbeweging** te verkennen, zoals dansen, fietsen of zwemmen. Organiseer bijvoorbeeld een keer per week een gezamenlijke activiteit waarbij je samen plezier hebt en actief bezig bent.

Stap 7: Houd gedurende een maand de **voortgang** van je stappen bij en **vier** de kleine **successen** die je behaalt. **Reflecteer** aan het einde van de maand over hoe je je voelt na het implementeren van deze actievere levensstijl.

Tip: Ready om je spieren een extra boost te geven? Deze poeder gebruik ik zelf na het sporten: **BCAA van Vitakruid**. BCAA komt op sociale media ook regelmatig terug bij kracht- en duursporters. Dit komt omdat BCAA een **combinatie** van **eiwitten** is die de spiergroei bevordert. Je kunt bij jezelf een tekort herkennen door bijvoorbeeld snel blauwe plekken, traag spierherstel, vermoeidheid of vermindering van spierkracht. Daarnaast bevat deze poeder ook nog eens **vitamine C** voor een optimale opname! Dus ben je gestart met meer beweging en wil je je spieren ondersteunen, probeer dan zeker BCAA van Vitakruid:
<https://www.vitakruid.nl/products/bcaa-poeder>.
Gebruik de kortingscode '**irenerosas**' voor 10% korting.

1 Korintiërs 10:31 "Of u dus eet of drinkt of iets anders doet, doe alles ter ere van God."



HOE START JIJ JE DAG

DAG 05

Vandaag gaan we ons richten op het belang van een goede start van je dag en hoe dit van invloed kan zijn op je hormonale balans. De manier waarop we onze dag beginnen, kan een grote impact hebben op ons fysieke en mentale welzijn. En laten we eerlijk zijn, hoe je je dag begint, zet toch wel de toon van de dag.

- **Stille tijd en gebed:** Neem de tijd om de dag te beginnen met stille tijd en gebed. Besteed tijd aan het lezen van de Bijbel, mediteren over Gods woord en het voeden van je geestelijke leven. Dit helpt je om je focus te richten op wat werkelijk belangrijk is en geeft je de nodige geestelijke kracht en vrede om je dag tegemoet te treden.
- **Dankbaarheidsoefening:** Richt je aandacht op dankbaarheid en erken de zegeningen in je leven. Neem een moment om God te danken voor nieuwe kansen, gezondheid en andere zegeningen die je hebt ontvangen. Dankbaarheid helpt je om positief en optimistisch aan je dag te beginnen.
- **Hydratatie:** Drink twee glazen water zodra je wakker wordt om je lichaam te hydrateren. Ons lichaam heeft tijdens de nacht vocht verloren en het is belangrijk om gehydrateerd te blijven om een gezonde hormonale balans te ondersteunen.
- **Beweging:** Start je dag met lichte lichaamsbeweging. Dit kan een korte wandeling zijn of wat stretchoefeningen. Door je lichaam in beweging te brengen, stimuleer je de bloedcirculatie en energiestroom, wat kan helpen om je alerter en meer gefocust te voelen gedurende de dag.
- **Gezonde voeding:** Kies voor een voedzaam ontbijt dat rijk is aan eiwitten, vezels en gezonde vetten. Denk aan havermout met fruit, noten en kaneel, een omelet met groenten, of een smoothiebowl met bladgroenten en plantaardige eiwitten. Door je dag te beginnen met voedzaam voedsel geef je je lichaam de brandstof die het nodig heeft en bevordert je een gezonde hormonale balans.
- **Planning en doelstellingen:** Neem de tijd om je dag te plannen en doelen te stellen. Stel prioriteiten en maak een to-do lijst van de belangrijkste taken die je wilt bereiken. Dit geeft je een gevoel van richting en helpt je om gefocust te blijven gedurende de dag.

Door bewust te zijn van hoe je je dag begint en aandacht te besteden aan je ochtendroutine, zul je ook merken dat je gedurende de dag productiever bent.

HOE START JIJ JE DAG

Opdracht

Stap 1: Zet je **wekker** iets eerder zodat je voldoende tijd hebt voor je ochtendroutine zonder haast.

Stap 2: Begin met **stille tijd en gebed**. Lees een inspirerend Bijbelvers en neem de tijd om te mediteren en te bidden. Vraag God om kracht en leiding voor de dag die voor je ligt.

Stap 3: Schrijf in een dankbaarheidsdagboek. Noteer ten minste **drie dingen** waarvoor je dankbaar bent. Het kunnen grote of kleine zegeningen zijn die je hebt ontvangen.

Stap 4: **Drink twee glazen water** om je lichaam te hydrateren na een nacht van vasten. Voeg eventueel een scheutje citroensap of biologische appelzijde 2 eetlepels (let op: drink je water dan met een rietje voor het beschermen van je tandglazuur).

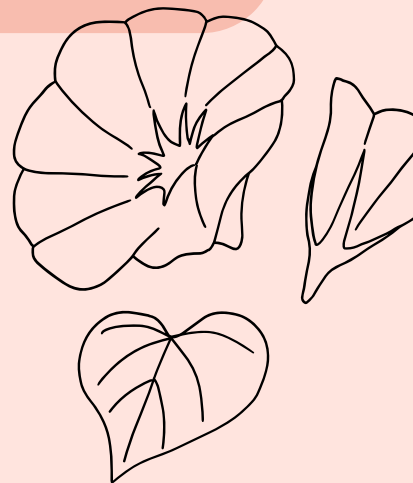
Stap 5: Doe wat lichte **lichaamsbeweging** om je bloedsomloop op gang te brengen en je energie te verhogen. Probeer wat rekoefeningen of maak een korte wandeling buiten.

Stap 6: Bereid een **voedzaam ontbijt** met Bijbelse voedingsmiddelen. Kies voor vers fruit, noten, zaden en volle granen. Geniet van je maaltijd met aandacht.

Stap 7: Neem de tijd om je dag te **plannen** en **doelen** te stellen. Schrijf op wat je wilt bereiken en welke taken prioriteit hebben. Wees realistisch en geef jezelf voldoende ruimte voor rustmomenten.

Tip: Ik begin mijn ochtend altijd met 2 glazen water, maar probeer hier vaak nog wel eens in te variëren. Zo gebruik ik voor 1 glas de **Supergreens van Vitakruid** (ook super voor je spijsvertering!) en dit zet voor mij meteen de toon voor de dag. Variatie is the key. ;) <https://www.vitakruid.nl/products/super-greens>
Gebruik de kortingscode '**irenerosas**' voor 10% korting.

Psalm 143:8 "Laat in de morgen uw liefde het horen, in u stel ik mijn vertrouwen, wijs mij de weg die ik gaan moet, mijn ziel verlangt naar u."



SLAAP & RUST

DAG 06

Vandaag gaan we ons richten op het belang van voldoende slaap en rust. Daarnaast zullen we ook de betekenis van de Shabbat verkennen in relatie tot rust.

Slaap speelt een essentiële rol in het bevorderen van een gezonde hormoonbalans. Het is tijdens onze slaap dat ons lichaam herstelt, zichzelf vernieuwt en hormonen in balans brengt. Hier zijn enkele basis tips om je slaapgewoonten te verbeteren:

- **Creëer een slaaproutine:** Streef naar regelmatigheid door elke avond rond dezelfde tijd naar bed te gaan en op te staan. Dit helpt je lichaam om een gezond slaap-waakritme te ontwikkelen.
- Zorg voor een **comfortabele** slaapomgeving: Zorg voor een donkere, stille en koele slaapkamer. Investeer in een comfortabel matras en kussen om een goede slaaphouding te ondersteunen.
- **Vermijd** stimulerende stoffen: Beperk het gebruik van cafeïne, nicotine en alcohol, vooral in de uren voor het slapengaan. Deze stoffen kunnen je slaap verstoren.
- Beperk **schermtijd** voor het slapengaan: Blootstelling aan het blauwe licht van elektronische apparaten kan je slaap verstoren. Beperk het gebruik van smartphones, tablets en computers minstens twee uur voor het slapengaan.

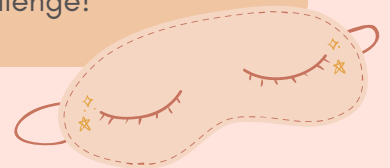
Naast voldoende slaap is het belangrijk om regelmatig rustmomenten in te bouwen gedurende de dag. Dit kan helpen om stress te verminderen en de hormonale balans te ondersteunen. Hier komt de betekenis van de Shabbat in beeld.

De **Shabbat**, zoals in de Bijbel beschreven, is een dag van rust en heiligheid die wekelijks wordt gevierd. Het is een tijd waarin we ons richten op God, ons terugtrekken van onze dagelijkse bezigheden. Door de Shabbat te eren, kunnen we genieten van de voordelen van rust en herstel.

Tijdens de Shabbat is het belangrijk om werk en zorgen los te laten, tijd door te brengen met geliefden, te genieten van de natuur en ons te richten op geestelijke activiteiten. Het is een gelegenheid om te rusten, te reflecteren en op te laden voor de komende week.

Door voldoende slaap te krijgen en bewust rustmomenten in te bouwen, zowel dagelijks als tijdens de Shabbat, geven we ons lichaam de kans om te herstellen en onze hormonen in balans te brengen.

Morgen gaan we naar het laatste hoofdstuk van deze hormoonchallenge!



SLAAP & RUST

Opdracht

Stap 1: Neem een mooi **notitieboekje** of maak een digitaal document voor je dagboek.

Stap 2: Begin je dagboek met een **inspirerende Bijbeltekst** over rust, bijvoorbeeld Psalm 4:9: "In vrede leg ik mij neer en meteen slaap ik in, want u, HEER, laat mij wonen in een vertrouwd en veilig huis."

Stap 3: **Noteer** elke ochtend direct na het ontwaken hoeveel uren slaap je hebt gehad en hoe je je voelt bij het ontwaken (bijv. uitgerust, vermoeid, gestrest).

Stap 4: Gedurende de dag; maak aantekeningen van je rustmomenten. Dit kunnen korte momenten zijn waarop je bewust even ontspant een wandeling maakt, of geniet van een kopje kruidenthee.

Stap 5: Voordat je naar bed gaat, schrijf je in je dagboek over je **slaapritueel**. Noteer hoelang je van plan bent te slapen en welke activiteiten je doet om jezelf voor te bereiden op een goede nachtrust (bijv. het lezen van een kalmerend boek, het drinken van een kopje thee, het uitzetten van elektronische apparaten).

Stap 6: Neem de tijd om te **reflecteren** op je dagboek aantekeningen na een paar dagen of een week. Kijk of er patronen zijn in je slaappatroon en rustmomenten, en hoe deze van invloed kunnen zijn op je algehele welzijn.

Stap 7: Gebruik deze inzichten om positieve veranderingen aan te brengen in je slaap- en rustgewoonten. Pas je slaapritueel aan indien nodig, creëer bewust meer rustmomenten gedurende de dag en zie hoe dit je hormonale balans kan verbeteren.

Tip: Moeite om in slaap te komen? Sinds ik een spijkermat van het merk Flowee heb aangeschaft, is dit probleem verleden tijd. Ga voor het slapen 10-20 minuutjes op de spijkermat liggen (dit kan meteen al in bed) en voel hoe je lichaam in de diepe ontspanning komt. Vaak luister ik ondertussen naar **Binaural beats** voor nog meer ontspanning in mijn lichaam.

https://www.flowee.nl/?sca_ref=2395856.guTHshtOtp

Mattheüs 11:28 "Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven."

DE 80-20 REGEL

DAG 07

Welkom bij het laatste hoofdstuk van de 7-daagse challenge! Vandaag gaan we ons richten op de 80-20 regel en het belang van **balans** in ons leven.

De 80-20 regel houdt in dat we streven naar een evenwichtige benadering van voeding, beweging en levensstijl. Het betekent dat we onszelf de vrijheid geven om 80% van de tijd te focussen op gezonde keuzes en 20% van de tijd ruimte maken voor flexibiliteit en genieten van wat minder gezonde opties, ofwel de geneugten des levens ;)

In termen van voeding betekent dit dat we over het algemeen streven naar een voedzaam voedingspatroon, rijk aan verse/onbewerkte voeding zoals groenten, fruit, volle granen, eiwitten en gezonde vetten. We maken echter ook ruimte voor af en toe wat lekkers of onze favoriete maaltijden die niet per se voldoen aan de geadviseerde voedingsrichtlijnen.

Op het gebied van beweging betekent de 80-20 regel dat we streven naar regelmatige fysieke activiteit en lichaamsbeweging, waarbij we zowel cardio- als krachttraining opnemen in onze routine. Maar we geven onszelf ook de ruimte om af en toe rust te nemen en te luisteren naar ons lichaam wanneer het behoefte heeft aan herstel.

Balans strekt zich ook uit tot andere aspecten van ons leven, zoals werk, vrije tijd en sociale interacties. Het betekent dat we streven naar een gezonde werklife-balans, waarbij we tijd en aandacht besteden aan onze verantwoordelijkheden, maar ook aan ontspanning en hobby's.

De Bijbel herinnert ons eraan dat alles een tijd en een plaats heeft. Prediker 3:1 zegt: "Voor alles wat gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel." Het is dus belangrijk om de balans te bewaren, wetende dat we in verschillende seizoenen van het leven verschillende prioriteiten en verantwoordelijkheden hebben.

Door de 80-20 regel toe te passen en balans na te streven, kunnen we een gezonde hormonale balans bevorderen en ons welzijn verbeteren. Het stelt ons in staat om te genieten van het leven, flexibel te zijn en onszelf niet te laten beperken door strikte regels of perfectie.

DE 80-20 REGEL

Opdracht

Vandaag gaan we een creatief vision board maken dat symbool staat voor de **balans** die we willen bereiken in ons leven volgens de **80-20 regel**. Een vision board is een visuele weergave van onze doelen en wensen, en het helpt ons om ons te richten op wat echt belangrijk is en wat we willen nastreven in ons leven.

Stap 1: **Verzamel** tijdschriften, afbeeldingen, foto's, quotes en andere materialen die te maken hebben met de 80-20 regel en het concept van **balans**. Denk aan afbeeldingen van gezonde voeding, diverse vormen van lichaamsbeweging, ontspanning, werk-life balans, geloof, familie en vrije tijd.

Stap 2: Neem een groot stuk karton of een prikbord en **versier** het met de materialen die je hebt verzameld. Plak afbeeldingen en quotes die je inspireren en herinneren aan de waarde van balans in je leven.

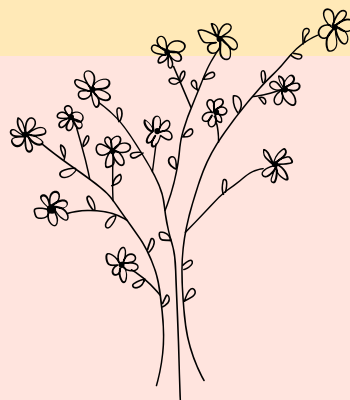
Stap 3: Voeg je **eigen creatieve touch** toe door te tekenen, schilderen of handgeschreven doelen toe te voegen. Denk aan woorden als "genieten", "flexibiliteit", "dankbaarheid", "gezondheid".

Stap 4: Plaats je vision board op een prominente plek in je huis, waar je het dagelijks kunt zien. Het kan in je slaapkamer, studeerkamer of keuken hangen – ergens waar je vaak komt ;)

Stap 5: Neem regelmatig de tijd om je vision board te bekijken en je te richten op de boodschappen en doelen die het vertegenwoordigt. Laat het je herinneren aan het belang van balans en hoe je de 80-20 regel kunt toepassen in je leven.

Tip: Toen ik net met de 80-20 regel begon, hield ik eerst mijn voeding in mijn telefoon bij, zodat ik precies kon zien hoe mijn balans hierin was. Wees niet te streng voor jezelf hierin.

Spreuken 16:3 "Bedenk dat alles wat je doet, lukt, als je je werk aan de HEER toevertrouwt."



YOU DID IT

Gefeliciteerd! Je hebt het gedaan! Je hebt zojuist de laatste dag van de **7-daagse Hormoonchallenge volgens Bijbelse principes** voltooid. Wat een geweldige prestatie! Ik hoop dat je tijdens deze uitdaging waardevolle inzichten hebt opgedaan en praktische tools hebt gekregen om een gezonde hormonale balans na te streven, allemaal gebaseerd op de wijze principes uit de Bijbel.

Maar weet je, dit is pas het begin van een spannende reis naar een gezondere versie van jezelf! Je hebt nu een solide basis gelegd en ik moedig je aan om door te gaan met jezelf uit te dagen, te blijven leren en te blijven streven naar balans.

Bedankt dat je deze uitdaging bent aangegaan en ik wens je het allerbeste op je voortdurende reis naar een gebalanceerd leven volgens Bijbelse principes. Je bent geweldig bezig! Blijf groeien, bloeien en genieten van elk moment. Ga ervoor!

Liefs,

Irene



@hormonenmetirene

