

...DENKSTOF...



WEERSTAND, WEERBAAR, WEER ZIN :)

Vroeger zeiden de moeders: de R zit in de maand, dus het is weer tijd voor vitaminepillen. Zodra het kouder wordt, krijg je snot en zo. Kiezen voor extra vitamientjes is dan logisch, toch? Zou het niet nóg logischer zijn om altijd gezond te kiezen?

Rosaline Ratering McDonald is gezondheidscoach. Als iemand weet wat je nodig hebt om een beetje weerstand op te bouwen - en je dus gezond en fit te voelen - is zij het wel. "Als je praat over weerstand heb je het over je immuunsysteem. Je natuurlijke bescherming tegen ziekten, maar ook tegen negatieve emoties." Volgens Rosaline klopt dat verhaal over die gezonde geest in dat gezonde lichaam helemaal.

KOMKOMMER DIPPEN

Hoe gezond voel jij je eigenlijk? Want even serieus, het leven van een tiener is echt niet altijd makkelijk. Maar weet je, volgens Rosaline heb je daar zelf invloed op. Zit je even niet zo lekker in je vel, dan kan dat komen omdat je niet zo goed voor jezelf zorgt. Zit je in een dip, dan wil je misschien wel het liefst neerploffen op die bank samen met een megagrote zak chips. Maar dat helpt je niet. Nou ja, misschien even. Dippen met komkommer in de hummus werkt beter.

B.R.A.V.O.

Wil je je écht goed voelen, dan is er meer nodig dan komkommer. Waar doet het woord 'bravo' jou aan denken? Misschien ken jij het als een oubollige vreugdekreet? Vanaf vandaag denk je bij dit woord hopelijk ook aan *Beweging, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning*. Rosaline heeft er allemaal basics omheen bedacht, die vervolgens uitgewerkt en in een prachtig E-book gestopt. Hierbij een ultrakorte uitleg hiervan:

BEWEGEN | Even een open deur: als je veel zit, kweek je zitvlees. Uh-huh. Onderzoek* leert ons dat jongeren op de middelbare school steeds minder bewegen. Geldt dat ook voor jou?

En voor de duidelijkheid: bewegen is iets anders dan sporten. Bewegen doe je dagelijks, als het goed is. De trap op en af, fietsen naar school, rennend richting je idool. :) Sporten, om aan sterke spieren te werken, doe je daarnaast het liefst nog drie keer per week.

Maar relax! Rosaline vertelt dat je gewoon moet beginnen. Kleine stapjes ... Anders zakt de moed bij voorbaat al in je schoenen.

ROKEN | Rosaline coacht mensen die willen stoppen met roken. "Als je een coach nodig hebt om daar vanaf te komen, is dat geen goed teken. Roken is een verslaving. En verslaafd is gewoon niet hoe God jou bedoeld heeft. Het is niet goed voor je gezondheid en je ziet het ook aan je huid." Maar ja, hoe zeg je nou 'nee' als iets zo stoer lijkt. Misschien heb jij zelf ook wel een pakje sigaretten in je tas.

ALCOHOL | Niet fijn voor je hersens die zich voorlopig nog wel even ontwikkelen. Niet goed voor je lijf en niet fijn voor de lijn.

VOEDING | Ontbijt jij voordat je de deur uitgaat? Veel tieners slaan het ontbijt namelijk over. Ontzettend lekker als je daarvoor iets langer in bed kunt blijven liggen, maar minder lekker voor je lijf, want die heeft brandstof nodig. En als je eet, wat eet je dan? Zou je er het label gezond aan kunnen hangen?



Al die kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen in je eten zijn in ieder geval niet goed voor je, zegt Rosaline - en er zijn genoeg wetenschappers die er net zo over denken. Terwijl het Voedingscentrum zegt dat al die E-nummers wél kunnen en niet schadelijk zijn! Wat denk jij? En check al die suikers eens in je eten ... Jij weet -net als de meeste jongeren- ook wel dat fruit en groenten de beste keus zijn, maar toch eet slechts een derde dagelijks groente en fruit. Rosaline: "Je hebt een half bord vol groenten nodig bij het avondeten." En volgens haar is dat helemaal niet saai of ingewikkeld. Check haar regenboogpizza maar eens. Of maak een lekkere groene smoothie en drink je groenten gewoon op. *De recepten vind je op huisvanbelle.nl/regenboogpizza.*

Over drinken gesproken: drink water, water en water. Met thee is ook niets mis, maar sla drankjes met suiker liever over. En van energiedrankjes kun je klachten krijgen, zegt het Voedingscentrum. Dan ben je niet energiek, maar eerder hyperactief, je gaat er slecht van slapen, wordt prikkelbaar of krijgt hoofdpijn.

En kan je lijf wel wat extra gebruiken? Kies dan voor een goede multi-vitamine als aanvulling. Want kiezen uit al die voedingssupplementen die in zo'n schap staan, is echt niet te doen en ook niet zo

THE BEST WAY
OUT IS ALWAYS
THROUGH

verstandig. Rosaline: "Vitaminen en mineralen werken samen, net als bij een teamsport." En weet je trouwens dat zink helpt bij acné?

ONTSPANNEN | Naast chillen, alleen of met je vriendinnen, is het ook goed om te zorgen voor voldoende slaap. Ook al ben je nog lang niet moe - gek is dat hè, 's ochtends kun je je bed niet uitkomen en 's avonds kom je er niet in - en heb je helemaal geen tijd om te slapen, je hebt het nodig. Ben je tussen de 12 en 18 jaar oud dan is het advies om 9 tot 11 uur te slapen per nacht. Red jij dat?

80/20-REGEL

Soms heb je liever een bakje met gekleurde M&M's dan een bordje met gekleurde groenten. Gelukkig vertelt Rosalinde dat dat dus ook gewoon allemaal mag. Pfoe! "Gebruik de 80/20-regel. 80% gezond en lekker en 20% niet gezond, wel lekker."

En waarom zou je je willen houden aan die B.R.A.V.O.? Nou, misschien wel omdat Rosaline je belooft dat je gaat borrelen van de energie, je je goed en blij voelt en er een gezond gewicht van krijgt.

'BRENG JE GEDACHTEN IN LIJN MET WAT GOD OVER JOU ZEGT'

WEERBAAR

Nog even terug naar die gezonde geest in een gezond lichaam: als je goed voor jezelf zorgt, ben je ook weerbaarder, leert Rosaline

ons, zit je lekker in je vel, krijg je zelfvertrouwen en kun je beter omgaan met tegenslag. Zoals wanneer die leukerd jou niet ziet staan en je 'vriendin' over je roddelt. In plaats van weken in een hoekje te huilen, baal je even, recht je je schouders en ga je door.

LEV

Weerbaarheid kun je trainen. Rosaline: "Breng je gedachten in lijn met wat God over jou zegt. Praat erover met de Hemelse Vader. Wees eerlijk, stort je hart uit bij Hem. Vraag om wijsheid en leiding van Gods Geest. Maar je kunt er ook over praten met je ouders of vriendinnen."

Weerbaarheid vraagt ook LEV [Hebreeuws voor durf, lef en moed]. Je wordt weerbaarder door vallen en opstaan. Een baby leert het lopen juist door continu te vallen, want door al dat opstaan

krijgt-ie kracht in zijn benen. Dus ga je onderuit, leer ervan en probeer het opnieuw. *The best way out is always through.*

CHEER UP

Je bent een bofferd als je ouders je grootste cheerleaders zijn, maar je kunt ook jezelf aanmoedigen. Rosaline: "Uit de neuropsychologie blijkt steeds meer dat het ook belangrijk is dat je zelf óók vertrouwen hebt in jezelf." En jij kunt dit, weet je. Maak maar eens een lijstje. Wat is er vandaag allemaal goed gegaan? Benoem eens drie dingen. Ben je op tijd opgestaan? Heb je iemand de weg gewezen? Heb je een boodschapje voor oma gedaan?

Door iets kleins voor een ander te doen, krijg je ook gewoon een boost. Doe het niet voor je Insta-stories, doe het omdat het in je systeem zit. Rosaline: "Je wordt niet blijvend gelukkig van nieuwe schoenen of een nieuw jurkje. God heeft het in jou gelegd dat je goed wilt doen. We worden echt gelukkig als onze aandacht en liefde uitgaat naar een ander."

LAAT JE INSPIREREN

Ga op zoek naar inspirerende vrouwen die een verschil hebben gemaakt in de wereld. Veel van die vrouwen leeft niet meer, dus je kunt ze niet volgen op Insta. Denk aan moeder Teresa, zij heeft zich ingezet voor de aller- allerarmsten in India. Denk aan Corrie ten Boom, zij overleefde een concentratiekamp en vergaf later de beul uit het kamp. Wauw, dan ben je weerbaar. Maar weet je, ook jij kunt een verschil maken. Start een blog, bemoedig vriendinnen ...

Winners never quit Quitters never win

En die balans waar iedereen altijd naar op zoek is, is niets anders dan vrede ervaren in je hart. Oh ja, en lach! Want lachen is gezond.



HONGER NAAR MEER KENNIS?

- Vraag het volledige e-book van Rosaline aan. Ga naar www.gezondeleefstijlcoach.nl Easy peasy.
- Kijk naar That Sugar Film.