



Week 2

Op pad

Hoe voelt u zich nu? Bent u ook zo trots dat u de beslissing heeft genomen om uw gezondheid te verbeteren? Heeft u uw doelstellingen helder voor de geest en bent u bereid zich daarvoor volledig in te zetten? Dan komt het goed.

Blijf alstublieft zeer alert, want het grootste struikelblok op weg naar een heerlijk gezond en energierijk leven bent uzelf. Uw discipline en uw wilskracht bepalen of u het gaat redden. Betrek daarom, zoals u de afgelopen week wellicht gedaan heeft, ook anderen bij uw doel. Pak uw talisman en spreek het toe. Doe dat laatste overigens niet in het openbaar want een dorpsroddel of verplichte opname in een instelling voor mentaal bezwaarden zal u ten deel vallen.

Als het goed is bent u een week geleden gestopt met iets waarvan u weet dat het slecht is voor uw gezondheid en waarmee u eenvoudig kunt stoppen. Is het niet gelukt? Doe het dan de komende week of, nog beter, nu. Ging het even mis en viel u even terug in uw oude leefpatroon? Geeft niets hoor. Ook een dominee zal wel eens een zondige gedachte hebben naar we menselijkerwijs mogen aannemen.

Zet door en 'keep your eyes on the prize and hold on'. Focus op wie u bent en wat u wilt zijn: **een heerlijk mens met veel energie op weg naar een gezond lichaam.**

'Zeg geweldige en unieke Vrek, hou eens op met dat geklets. We willen aan het werk met het programma voor de komende week. Wat gaan we doen?', zou een van ongeduld trappelende lezer(es) thans kunnen opmerken. En die heeft gelijk.

"Het is niet genoeg te weten, men moet ook toepassen. Het is niet genoeg te willen, men moet ook handelen" - Goethe



Programma

Vanzelfsprekend houdt u vast aan hetgeen we vorige week hebben afgesproken:

Lees uw doelstellingen zo nu en dan door, praat er met anderen over, visualiseer uw toekomst door te dagdromen over een lichtere en energieke versie van uzelf. Zorg, door wilskracht en discipline, dat u niet weer naar uw oude gedragspatroon terugvalt. Bent u vorige week gestopt met uw grootste ondeugd die niet bijdraagt aan een gezond leven? Ga daar dan alstublieft mee door. Dat is zo ontzettend belangrijk! Bewijs dat u het kunt. Want dat is een feit: u kunt het en u doet het. Weet dat u dit programma samen met honderden anderen volgt. U staat er dus niet alleen voor. We gaan naar het doel. Samen.

Daarnaast gaat u, maar alleen als u echt zelf wilt, de komende week het volgende doen:

1. Ga twee of drie avonden wandelen, fietsen of zwemmen. Ga niet voor de televisie zitten of met een boek in de hoek. Beweeg. Het maakt niet uit wat u doet. Beweging is niet alleen goed, dat hoeft geen betoog, voor uw lichamelijke conditie, maar ook voor uw geestelijk welbevinden. U knapt er heel erg snel van op. Binnen een paar weken, dat beloof ik u, voelt u zich al stukken beter als u dit advies ter harte neemt. Ga vaker op de fiets uw boodschappen doen, naar vrienden of het werk. Neem de trap en niet de lift. Ga lekker hard werken in de tuin. Het maakt allemaal niet zoveel uit wat u doet. Het gaat om het doen. Gewoon doen. Niets anders.

WILLEN IS KUNNEN.

2. Knap deze week een klein klusje op dat al lang op zich laat wachten maar dat om de één of andere reden maar blijft liggen. Piepende scharnieren in de woonkamer? Smeer het even met een beetje vaseline of olie. Hang dat ene schilderijtje met dat olijk kijkende zigeunerinnetje of die pijprokende zeeman met zuidwester, dat hoger gehangen moest worden nu eens goed op. Is het berghok opgeruimd? Pak één klein klusje op. Meer niet. Tenzij u het natuurlijk graag wilt. Ik zal de laatste zijn die u tegenhoudt en niet alleen omdat ik niet weet waar u woont. Volgende week pakt u weer zo'n fijn klusje op. Dan heeft u straks minimaal 9 kleine klussen geklaard. Is dat niet fijn? Smaakt dat niet naar meer? Als u klust verbruikt u energie, kunt u niet eten of drinken, ziet uw huis er beter uit en heeft u nog meer reden om trots op uzelf te zijn.



3. Eet tussen ontbijt en lunch niets. Eet tussen lunch en diner niets.

Wilt u, of moet u, per se iets eten? Neem dan een halve appel, peer of ander fruit (of groente). U weet toch ook wel dat gevulde koeken, sultanas, ligakoeken, evergreens en al hetgeen hiermee verwant is vol met zaakjes zitten die in geen enkel dieetplan, waar ter wereld ook, worden aanbevolen? Weg ermee. Het is ongezonde, dure en onnatuurlijke rommel. Mensen worden er alleen maar dik van.



Een sappige tomaat brengt vreugde op het gelaat.

Eet gewoon iets gezonds. Iets wat moedertje natuur zelf heeft voortgebracht. En dat goedkoper is dan die rommelkoeken uit fabrieken van op aandeelhouderswaarde, dus niet op uw gezondheid, gerichte beursgenoteerden.

Ga naar de groenteboer, een boer bij u in de buurt of dat ene leuke fruitstalletje om de een of andere hoek en zoek daar iets lekkers uit. Vermijd echter de vele eetmomenten die we ons in de loop der jaren hebben toegeëigend. U kent vast wel het spreekwoord: 'Ieder pondje gaat door het mondje.' En anders kent u het spreekwoord: 'Twee pondjes maken al snel een kilo.' Overbekend is ook het gezegde: 'Het begon met een kilootje erbij, maar nu maakt hij slagzij.' En dan voegen we thans de volgende zegswijze aan onze taal toe: **Wees streng , zet door en vermijd alles tussendoor.**

U wilt, u kunt, u doet.

Veel succes de komende week! U bent goed op pad.

