



Nooit meer moe

Saartje Vandendriessche

@saartje.vandendriessche
@nooitmeermoe

SAARTJE VANDENDRIESSCHE

NOOIT

MEER

Boost je
energie-
peil

MOE



**LOW
BATTERY**



**100%
BATTERY**

**“ OP NAAR EEN VERNIEUWDE
LEVENSTIJL MET TONNEN ENERGIE**

Zin in een extraatje?

Post een foto over deze keynote op Insta en tag mij.
De origineelste tag wint een persoonlijke coachingsessie.

@saartje.vandendriessche

@nooitmeermoe



Hoe gaan we ons energetisch potentieel **maximaal** optimaliseren?

- 1 Voeding
- 2 Beweging
- 3 Slaap
- 4 Mindset
- 5 Extra tools
- 6 Alternatieve therapieën

Voeding





- Voeding is de **brandstof** van het menselijke lichaam
- Uit onderzoek blijkt dat 95% van de Belgen de aanbevolen hoeveelheid van 300 gram groenten per dag niet eet.
- Haal meer energie uit je voeding
- Gezond eten zijn niet enkel de ingrediënten op je bord maar het is een werkwoord



**De Westerse mens eet teveel
Niet vullen maar voeden!**



Gevarieerd eten

- Een gezond voedingspatroon = veel fruit en groenten, volle granen, peulvruchten, noten en zaden, minder vlees en zuivel.
- NIET: We eten te veel van te weinig verschillende producten
- WEL: door weinig te eten van veel verschillende producten
- Clean food, verse producten

Vermijd geïndustrialiseerde producten





Powerfoods van bij ons

- Wilde eetbare planten: BRANDNETEL
- Gefermenteerde voeding: KIMCHI: ondersteunt darmflora, boost voor immuunsysteem, ontstekingsremmend
- BOUILLON: het gezondheidselixir, een kracht gevend drankje.

Beweging






- Sedentair leven wordt gelinkt aan hoge bloeddruk, diabetes, hart- en vaatziekten en zelfs kanker
- Durf uit comfortzone komen -> extra prikkels

Oplossing = **SITTING BREAKS** om het halfuur

1 à 2 minuten intensieve onderbreking.

Combi **CARDIO** en **KRACHT**:

Voordelen Cardio

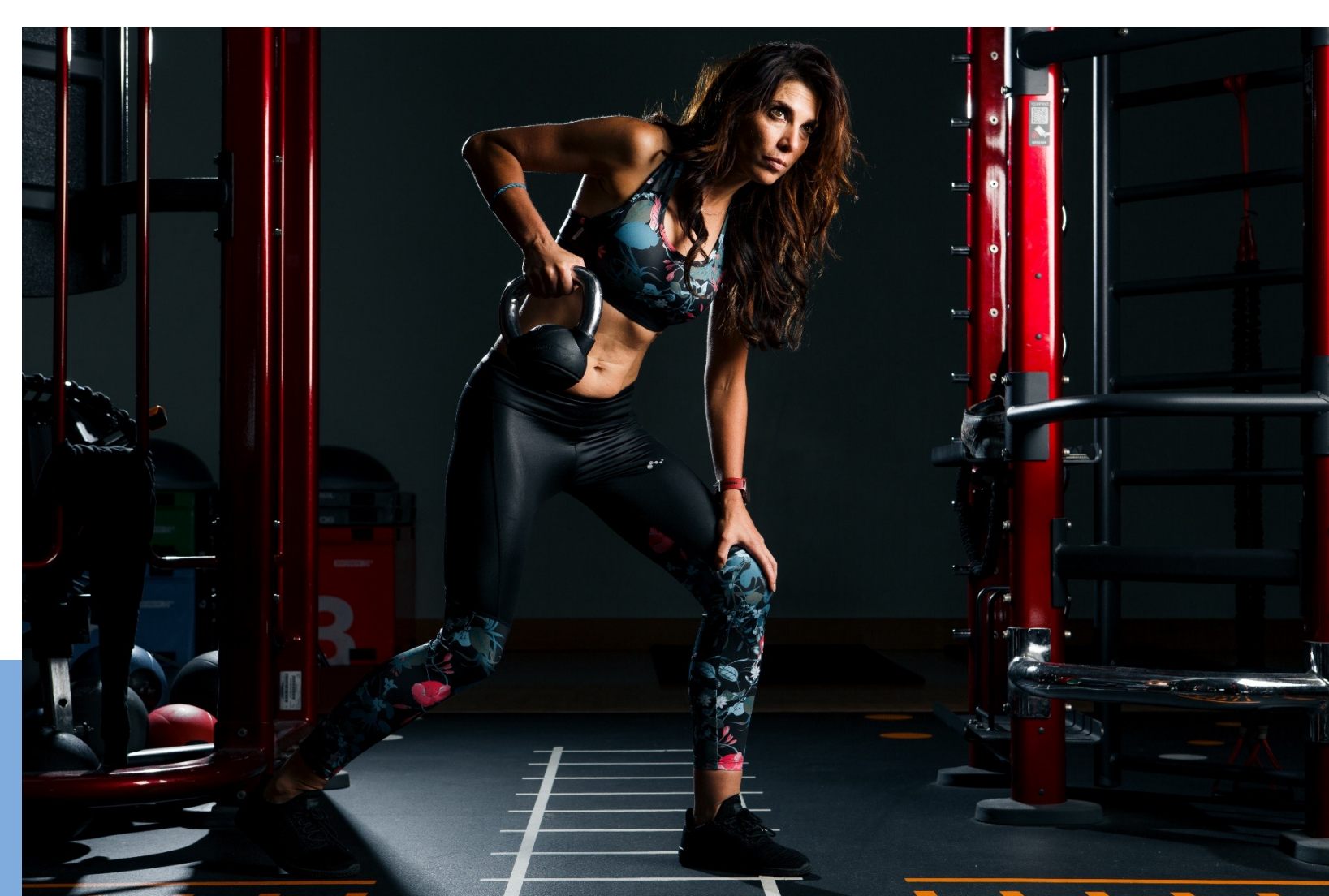
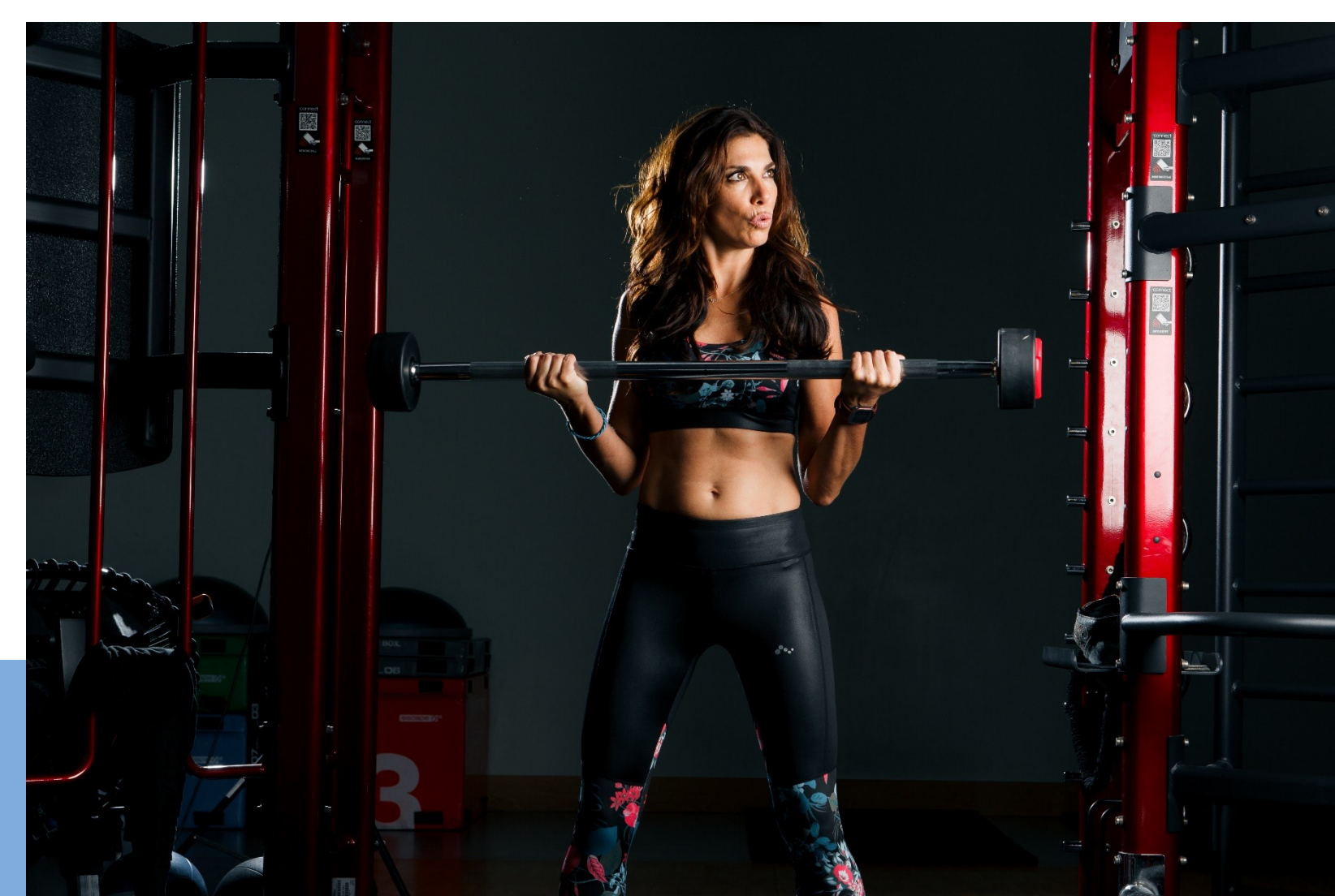
- het hart- en vaatstelsel getraind door te sporten
 - je uithoudingsvermogen wordt verbeterd
- 

“

Je hebt over je hele lichaam spieren gekregen, we gaan die ook allemaal triggeren.







Voordelen KRACHTtraining

- Meer kracht en sterkere spieren
- Sneller metabolisme (je verbrandt meer in rust)
- Verbeterde hormoonbalans

- Minder kans op blessures
- Beter humeur
- Instant energie door de endorfines die vrijkomen



Energieboost



Challenge

Check Instagram
voor meer
challenges

Slaap





- Slaap is essentieel voor zowel fysisch als mentaal welzijn.
- Te weinig slaap is het nieuwe roken
- Slaap moet gerespecteerd worden -> 7 a 8 uur per nacht



Tips:

- Voor de slechte inslapers: Avondritueel
- Voor de wakkerliggers: niet blijven liggen maar opstaan
- Om het bioritme te herstellen: kampeer eens in de tuin

VPD?

Mindset





De grootste energielek bij ons zit in het hoofd!

- Stress is de grootste energievreter
- Bewustwording: Wat gaat er in het hoofd om? Leer je gedachten observeren.
- Positiviteit: block all negative thoughts
- De kracht van de gedachten: kunnen scheppend zijn door ze te blijven herhalen
= positieve vorm van manipulatie.
- Affirmaties (positieve gedachten die je hardop uitspreekt)



- De truc van de **dankbaarheid** --> Geeft een mindshift
- **Visualiseren**: helpt obstakels te overwinnen en doelen te bereiken
- **Energiehuishouding**:
 1. Waar krijg je energie van?
 2. Waar loopt de energie van weg? —> Vermijden!

HOW TO WIN THE DAY

IF YOU WIN THE MORNING, YOU WIN THE DAY. HERE'S HOW TO START THE DAY OFF RIGHT.

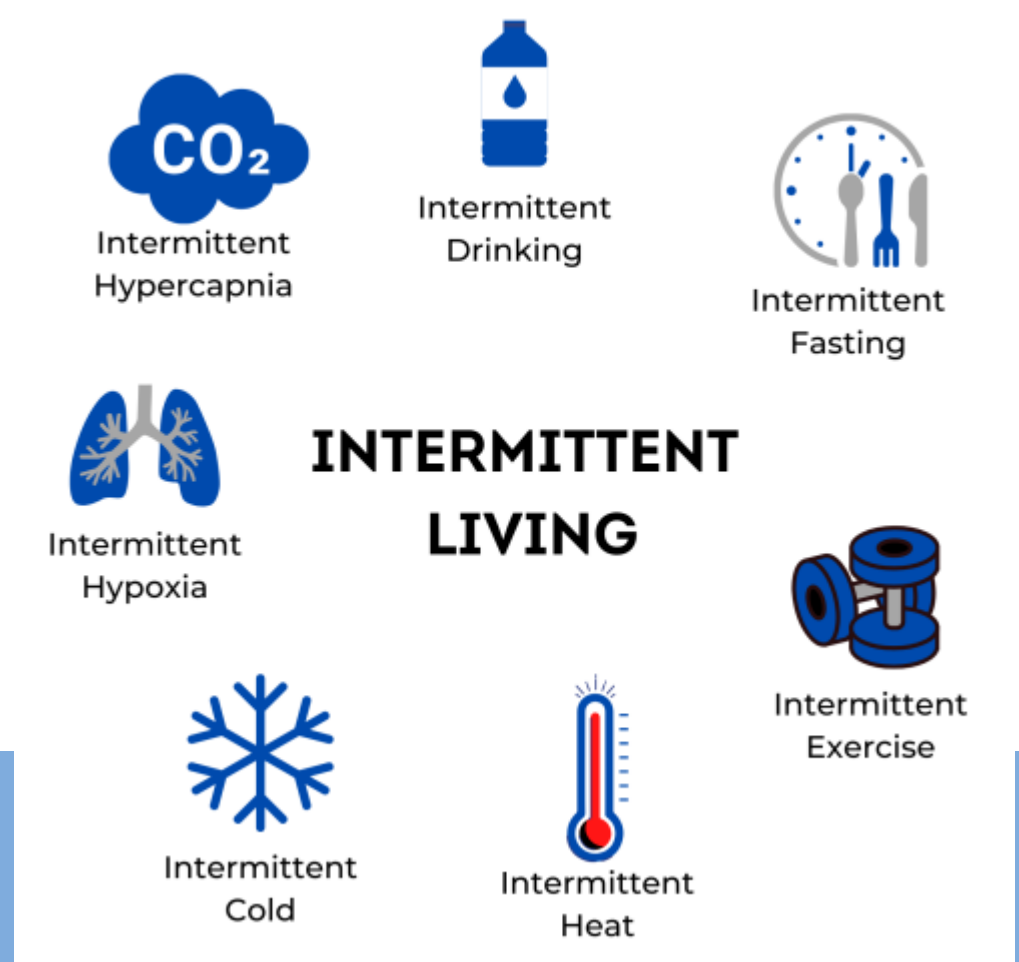
The infographic features a background of a mountain landscape. At the top, a yellow banner contains the title 'HOW TO WIN THE DAY' and a subtitle 'IF YOU WIN THE MORNING, YOU WIN THE DAY. HERE'S HOW TO START THE DAY OFF RIGHT.' Below this, six vertical grey panels are arranged horizontally, each with a yellow circle at the top containing a letter. The letters spell out 'SAVERS'. Each panel contains a title and a paragraph of text describing the corresponding habit.

S	A	V	E	R	S
Silence	Affirmations	Visualization	Exercise	Reading	Scribing
Meditation. Prayer. Breathing. Whatever it is for you, the idea is to quiet your mind, block out the chatter, and start the day with calm thoughts.	Encouraging words you tell yourself to achieve your goals, overcome fears, be healthy and happy, and live out your purpose.	Imagine yourself doing each thing, step by step, that you need to do to accomplish your goals. Then imagine what it will feel like when you succeed.	It doesn't have to be powerlifting or long distance running. Just do some bodyweight exercises for 5 minutes to get the blood and oxygen flowing to the brain.	Fill your brain with positive thoughts and ideas to improve yourself. Learn the knowledge of people who have accomplished the things you want to do.	Writing or journaling is a great way to process your thoughts and reflect on your life. It will help you be more self-aware and more articulate.

- Ochtendritueel vb miracle morning life SAVERS
- De kracht van stilte – Mediteren
- Mindfulness

Extra tools



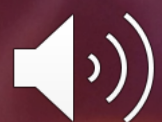


- Bosbaden: natuur is een gratis medicijn
- Koude training Wim Hof methode 'Iceman'
- Intermittent living: beter bescherming tegen schadelijke effecten

Ademhalingsoefeningen: door de juiste ademhaling krijg je veel energie.

Vuur-Ademhaling: lichaam in de ochtend wakker maken = activerende ademhalingsoefening.





Vuurademhaling

Je blaast fors uit de neus en je buikspieren worden tegelijkertijd aangespannen.

Alternatieve therapieën





- Energetische healing
- Energetische geneeskunde
- Acupunctuur
- Hypnose

Nooit meer moe

Saartje Vandendriessche

Zoek je extra hulp?

- Het boek is hier te koop
- Persoonlijke coaching sessie: 10-uren traject
- Schrijf je in voor de energetische Boostcamps: weekend of 4-daagse

@saartje.vandendriessche

@nooitmeermoe