



---

**B-PURE**

# Energiek en weerbaar zonder medicijnen

5 manieren om direct aan de slag te  
gaan

*Door Peggy Kuipers*

---

# **Energiek en weerbaar zonder medicijnen**

5 manieren om direct aan de slag te gaan

*Door Peggy Kuipers*



## **DISCLAIMER**

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk voor gezonde personen, niet als medische handleiding.

De tips uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van medische of voedingsdeskundige behandelingen of adviezen. De lezer wordt uitdrukkelijk geadviseerd om zich te wenden tot zijn (orthomoleculaire) arts als hij/zij twijfels heeft over zijn persoonlijke gezondheidssituatie. De gegevens in dit boek zijn geen medisch advies. Dit boek is bedoeld om jouw kennis te vergroten. De auteur is niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Auteur: Peggy Kuipers  
Energiek en Weerbaar zonder medicijnen  
© 2020, Peggy Kuipers  
Uitgegeven in eigen beheer

B-Pure Coaching  
Pastoor Pinckersstraat 12B  
6071 NW Swalmen  
[www.b-pure.nl](http://www.b-pure.nl)

"Every journey starts  
with one single step"

~ Lao Tze

Beste lezer,

Gefeliciteerd met dit waardevolle e-book. Ik weet dat je dit exemplaar vol met gezonde tips goed kan gebruiken. Of eigenlijk...zonder deze kennis, loop je in de huidige westerse welvaartsmaatschappij gegarandeerd tegen gezondheidsproblemen aan.

Of je ondernemer bent met een groot of klein(er) bedrijf, werknemer, huisvrouw, sporter, jong, oud, man of vrouw je bent bovenal mens. En elk mens wil gelukkig en gezond zijn.

Gezondheid is niet vanzelfsprekend, zeker niet anno nu. Als jij als mens niet weet welke uitdagingen de huidige westerse welvaartsmaatschappij met zich meebrengt, hoe kun je dan gezonde keuzes maken?

Gezonde keuzes die je energiever en weerbaarder maken en je preventief beschermen tegen moderne welvaartsziekten zoals diabetes type 2, obesitas, hart- en vaatziekten, diverse vormen van kanker, etc.

Wellicht heb je zelf weleens geprobeerd om gezonder te leven, minder suikers, meer bewegen, beter slapen. Maar ondanks alle goede voornemens lukt het toch niet of hou je het niet vol.

Met dit boek leer je hoe processen in ons lichaam werken, waarom je je gezonde voornemens niet volhoudt en natuurlijk heel veel tips hoe je wèl die positieve verandering kunt creëren. Jij gaat ervaren hoe je met meer energie en vitaliteit je leven kan leven.

Ik neem je in dit e-book mee in mijn persoonlijke verhaal en ik vertel je hoe ik ben gegroeid naar een ondernemer met een duidelijke missie, de wereld mooier maken. Mijn wens is om jou te laten ervaren hoe heerlijk het voelt als je energiek en in balans bent. Ik wil laten zien dat bedrijven die investeren in gezonde medewerkers bijdragen aan een maatschappelijk betere wereld.

Ga mee op reis en laat je verrassen, kijk om je heen, stel vragen, luister, ben nieuwsgierig, sta af en toe stil en voel. Durf keuzes te maken en experimenteer.

En geniet vooral van je reis.  
Voor nu veel leesplezier.

Peggy

*" If you are always trying  
to be normal, you will  
never know how amazing  
you can be "*

*~ Maya Angelou*

# Wat ga je ontdekken?

---

- 👤 Je krijgt **inzicht** in (drastische) **cijfers** over moderne Westerse welvaartsziekten
- 👤 Je gaat inzien wat het **verband is tussen leefstijl en welvaartsziekten**
- 👤 Je leert **waarom het belangrijk is om meer energie te hebben** en je **weerbaarheid te vergroten**
- 👤 Je krijgt een **keuze**
- 👤 Je gaat inzien dat jij **leider over je gezondheid** kan worden
- 👤 Je leert waarom dit makkelijk lijkt en toch vaak mislukt
- 👤 Je krijgt het **"medicijn", de oplossing**
- 👤 Je krijgt **5 manieren om je binnen 2 weken energiever te voelen**

*"It takes a habit to  
replace a habit"*

*~ Napoleon Hill*

# Mijn verhaal

---

**A**ls je mij ontmoet zie je een krachtige, energieke en ambitieuze vrouw. Ik haal het beste uit mezelf, investeer in mezelf om te groeien en ik zorg voor een gezonde leefstijl. Hierdoor begeleid ik vol energie en met passie andere ondernemers en bedrijven naar een gezonde(re) leefstijl zodat zij energiek(er) en vitaal(er) hun persoonlijke en zakelijke ambities kunnen realiseren.

Toch is dit ook wel eens anders geweest en was ik zoekende naar een juiste balans in mijn leven.

Jarenlang heb ik gestruggeld met het vinden van balans. Ik wilde de beste ondernemer en een goede partner zijn, topprestaties neerzetten met sporten, altijd klaarstaan voor familie en vrienden etc. Het voelde alsof een dag altijd te weinig uren had.

Ik luisterde niet goed naar mijn lichaam en vroeg me regelmatig af "is dit het nu?". Ik had steeds minder energie en focus. Ik voelde een verlangen naar meer zingeving en voldoening en ik wist dat ik meer mijn missie kon gaan leven door een aantal dingen te veranderen. Maar wat zouden anderen daarvan vinden en durfde ik mijn "veilige" basis te verlaten?

Waar ik altijd in geloofd heb is dat je met een gezonde leefstijl meer energie hebt en je vitaler voelt waardoor je beter in balans bent en ook betere beslissingen kunt nemen.

Dit is natuurlijk van toepassing op je persoonlijke leven en ook in het bedrijfsleven. Want stel je eens de positieve effecten voor van medewerkers die met meer plezier aan het werk zijn, meer



betrokken zijn en een betere focus hebben...dit heeft direct een positief effect op het ziekteverzuim, de productiviteit en dus op je winst.

Ik ontmoette mensen op mijn levenspad die mij lessen leerden waarmee ik steeds meer mezelf kon zijn. Een van de belangrijkste dingen die ik geleerd heb is dat "als een ander het kan, kan jij het ook". Je kunt beperkende overtuigingen omzetten in helpende overtuigingen, je kunt nieuw gedrag aanleren en nieuwe strategieën toepassen. Iedereen heeft alle hulpbronnen in zich om het gewenste resultaat te halen.

Ons lichaam is zo magisch gebouwd dat je alles kunt trainen, zowel je spieren als je hersenen. Door het aanmaken van nieuwe neurale verbindingen kun je dus nieuwe gezonde gewoontes aanleren.

Ik volgde NLP opleidingen om meer inzichten te krijgen in mijn communicatie, welke invloed deze heeft op mijn interne denkbeelden en welke invloed deze heeft op de externe omgeving. Ik leerde vaardigheden en praktische oefeningen om te gebruiken als leidinggevende, coach en voor mezelf. Door diverse andere trainingen (bijvoorbeeld oplossing gericht werken, systemisch werken) en seminars (met als onderwerpen yoga, ademhaling, voeding, gezondheid, (sport)inspanningstesten, trainingsleer, businessstrainingen) en recent de OERsterk coachopleiding heb ik mijn kennis en vaardigheden op diverse gebieden uitgebreid.

Naast deze opleidingen heb ik ook veel geleerd van onze reizen en heb ik mezelf als persoon kunnen ontwikkelen. Ik heb geleerd met weinig middelen te leven, te improviseren, flexibel te zijn, oplossingsgericht en in mogelijkheden te denken. Hierdoor heb ik nu krachtige tools om deze waardevolle kennis door te geven.

" You are full of  
potential.  
Whatever you need is  
within you.  
You just need to realise  
it"

~ Tulku Lobsang

# De cijfers liegen er niet om!

---

- 👤 **Hart- en vaatziekten** (30,9%) en **kanker** (24,6%) waren in 2019 samen verantwoordelijk voor **meer dan 50%** van al het **overlijden** in Nederland  
(*Niet bij iedereen worden deze ziekten veroorzaakt door een ongezonde leefstijl*)
- 👤 **1 op de 3** Nederlanders sterft aan een hart- of vaatziekte
- 👤 De Nederlandse Hartstichting verwacht dat het aantal mensen met hart- en vaatziekten de komende jaren **op zal lopen tot 10% van de bevolking** (dit zijn 1,7 miljoen mensen alleen al in Nederland!)
- 👤 In 2019 **overleden bijna 47000 mensen aan kanker of goedaardige tumoren** (t.o.v. 37000 in 2009), naast genetische afwijkingen heeft leefstijl direct invloed op meer of minder kans op krijgen van kanker.
- 👤 Een gezonde leefstijl kan zorgen voor 30-40% minder kanker en heeft een positief effect op de prognose van deze ziekte en de kwaliteit van leven.
- 👤 **Ruim 1 miljoen mensen in Nederland hebben diabetes**, elke week komen daar 1000 bij (dat is **150 per dag!**). Daarnaast zijn er mensen die diabetes hebben, maar dit nog niet weten.
- 👤 De verwachting is dat in 2040 1,5 miljoen Nederlanders diabetes hebben.
- 👤 Diabetes kan de oorzaak zijn voor veel andere kwalen, zoals hart- en vaatproblemen, nierproblemen, oogproblemen, slechter geheugen en concentratie etc.
- 👤 **De helft van de volwassen Nederlanders is te zwaar**. In 2019 had 50,1% van de Nederlanders van 18 jaar en ouder matig of ernstig overgewicht. (Vergelijk in 1990 was dit 1 op de 3 volwassen Nederlanders)

- 👤 **Ruim 13% van de van de jeugd heeft overgewicht** (4-17 jaar), dit wil zeggen 1 op de 7 kinderen is te dik.
- 👤 90% van de te dikke mensen die zonder operatie proberen af te vallen zijn op termijn niet succesvol.
- 👤 Mensen met obesitas hebben een sterk verhoogde kans te overlijden aan hart- en vaatziekten of andere ziekte, aandoeningen of complicaties.
- 👤 **Nederlanders brengen dagelijks gemiddeld 8,9 uur zittend door** (jongeren 12-20 jaar) gemiddelde 10,4 uur per dag). Langdurig zitten kan leiden tot bijvoorbeeld overgewicht, diabetes type 2 en vervroegde sterfte.
- 👤 **Aandeel van de bevolking (4 jaar en ouder) dat voldoende beweegt op basis van de beweegrichtlijnen 2017 is slechts 49%**
- 👤 **De gemiddelde toegevoegde suikerconsumptie is 60 gram per dag**, de totale inname (dus inclusief natuurlijke aanwezige suikers) is 110 gram per dag.
- 👤 **Meer dan de helft van de Nederlandse kinderen drinkt meer dan 0,5 liter gesuikerde drank per dag, dit zijn 12 suikerklontjes**, alleen al door deze drankjes. En daarmee dus een verhoogd risico op diabetes type 2, hart- en vaatziekten en beroertes, ravages voor gebit en negatieve invloed op het brein (1 suikerklontje is 4 gram suiker, met de suikers uit alle andere voedingsmiddelen en snoep (vulling) krijgt een kind dikwijls meer dan zijn lichaamsgewicht aan kilo's suiker binnen in één jaar!)
- 👤 **Slechts 16,4% van de volwassenen eet per dag voldoende groenten en slechts 12,9% voldoende fruit** (volgens richtlijnen gezondheidsraad is dit 200 gram groenten en 200 gram fruit, deze richtlijn acht ik veel te laag).

Wat voel jij bij het lezen van deze cijfers? Wat denk je?  
Misschien komen er overtuigingen of stemmetjes naar boven?

Voor mij zijn deze tendensen de reden dat ik al jaren met een gezonde leefstijl bezig ben. Ik schrik namelijk van deze cijfers.

Want als je goed leest zijn dit allemaal zaken waar we zelf invloed op hebben.

Door gezond te eten en voldoende te bewegen kunnen veel van de hierboven beschreven welvaartsziekten voorkomen worden.

Door een gezonde leefstijl wordt je immuunsysteem sterker en je weerbaarheid groter.

We hebben een keuze, altijd!

Maar welke keuze maak jij???

Wat zou jij overhebben voor je gezondheid?

Alles?

Is dit de belangrijkste voorwaarde voor een gelukkig leven?

Wat houdt je dan nog tegen?

Jij hebt een keuze!

" The man of decision  
cannot be stopped!  
The man of indecision  
cannot be started!  
Take your own choice "

~ Napoleon Hill

# Waarom het belangrijk is om meer energie te hebben en je weerbaarheid te vergroten?

---

Mensen die overlijden aan een welvaartsziekte hebben vaak jarenlang ongemak of lijden, vaak komen er nog andere vervelende ziekten of aandoeningen bij.

Met de juiste voeding, een gezond beweegpatroon, voldoende slaap en ontspanning voel jij je energiever en vitaler.

En je vergroot je weerbaarheid tegen moderne welvaartsziekten. Vitaler betekent gezonder met meer energie, betere focus, meer creativiteit, betere stemming dus winst op alle vlakken.

Een ziekte is een welvaartsziekte als deze is ontstaan of beïnvloed door onze eigen levensgewoonten: te veel eten, verkeerde voeding, te weinig bewegen, te veel stress, te weinig ontspanning, roken en/of alcohol.

De meest voorkomende welvaartsziekten zijn obesitas, hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten, diabetes type II, bepaalde soorten kanker, osteoporose.

Vaak blijft het niet bij die ene welvaartsziekte. Diabetes en obesitas zijn vaak oorzaken van hart- en vaatproblemen. Depressies ontstaan regelmatig bij mensen met chronische aandoeningen.

**Bronnen:** [Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM](#), [CBS Doodsoorzakenstatistiek](#) (gedownload van [CBS StatLine in juli 2020](#))  
[Cancer code Europe](#), [Radboud Oncologiefonds](#), [Diabetesfonds](#), [kenniscentrum suiker](#)

# Nog niet zo makkelijk???

---

**N**atuurlijk wil jij ook vol energie in het leven staan en weerbaar zijn!

Jij hebt alle tools al in je om leider van je gezondheid te worden i.p.v. lijder te zijn.

Klinkt dit makkelijk? Ja

Maar waarom lukt het dan nog niet?

**Frustraties!** Al zo vaak geprobeerd (gezonder eten, meer bewegen, meer ontspannen, beter slapen), enthousiast begonnen maar na 1 week toch weer vervallen in oude patroon.

**Stemmetjes in je hoofd!** Je kunt het toch niet, je houdt het toch niet vol...

## Excuses!

**Ik weet wel dat ik gezonder zou moeten eten maar...**

- 👤 Het kost zoveel tijd om gezond te koken
- 👤 Mijn gezin ziet dat niet zitten
- 👤 Gezond eten is duur
- 👤 Gezond koken is moeilijk

**Ik ervaar stress en zou graag meer ontspannen maar...**

- 👤 Ik ervaar een hoge werkdruk en het lukt me steeds lastiger om echt te ontspannen
- 👤 Ik voel een hoge verantwoordelijkheid en sta altijd klaar voor anderen



- 👤 Ik kan lastig “nee” zeggen waardoor veel geef en weinig neem (zoals tijd voor mezelf)
- 👤 Ik vind het moeilijk om mijn grenzen aan te geven
- 👤 Ik vind het lastig om stil op een matje te zitten en te mediteren
- 👤 De tijd vliegt voorbij en voor ik het weet is er weer een dag voorbij

### **Ik zou graag beter willen slapen maar....**

- 👤 Ik lig vaak nog te piekeren in bed en raak dan gefrustreerd
- 👤 Ik word vaak wakker gedurende de nacht
- 👤 Ik heb moeite met inslapen
- 👤 Ik heb moeite met wakker worden en het gevoel niet uitgerust te zijn

### **Ik zou graag meer willen bewegen maar...**

- 👤 Ik heb een druk gezin en ben s'avonds te moe
- 👤 Ik werk veel en heb weinig energie over om te gaan sporten
- 👤 Als ik eenmaal op de bank zit heb ik meer zin in een zak chips dan sporten

## **H**erkenbaar? Vast wel, en je bent niet de enige.

En waarom herkennen zoveel mensen dit?  
Omdat jouw oeroude genen niet gemaakt zijn voor de moderne leefomgeving waar we in leven.

Vanuit de evolutie hebben we een voorkeur voor zoet (glucose) en zout (mineralen). Beweging was een noodzaak, enerzijds om voedsel te verzamelen anderzijds om te vluchten voor gevaar. Stilzitten betekende energie besparen, je wist immers niet wanneer er weer voedsel beschikbaar was en of er nog een hongerige tijger op je af kwam. De oermens was gevoelig voor prikkels, het was belangrijk dat je gevaar tijdig opmerkte. Alles gericht op overleven.

In de moderne leefomgeving is alles in overvloed.

En hier ontstaat de mismatch.

Je oer-brein (genen) zorgt ervoor dat je constant in de verleiding komt om de verkeerde keuzes te maken. Je voorkeur voor zoet en zout maakt dat je ongezonde voedingsmiddelen kiest, je hoeft niet meer te jagen en te verzamelen om eten op je bord te krijgen en beweegt dus veel minder. Het aantal prikkels dat een mens vroeger tijdens zijn hele leven kreeg, krijgt de moderne westerse mens nu in 1 dag te verwerken. Denk aan alle prikkels van social media, reclame, telefoons, tv, etc. Je staat constant aan.

En omdat alle systemen met elkaar in verbinding staan (hormonen, brein, darmen, zenuwstelsel) zorgt verkeerde voeding voor minder energie, hoe minder energie hoe meer trek in zoet en zout, hoe meer slechte voeding hoe slechter je brein functioneert, een slechtere functie van het brein maakt dat je eerder verkeerde keuzes maakt. Slechte voeding zorgt voor slaapproblemen. Slaapproblemen veroorzaken een slechter stemming en minder energie. Kortom een negatieve vicieuze cirkel.

## **Wat is het medicijn?**

**De oplossing is een gezonde leefstijl en dit bereik je door met je mensbrein (prefrontale cortex) leiding over je leven te nemen.**

# Ik geef je 5 manieren om je binnen 2 weken energieker te voelen

---

## 1 Varieer met voeding

Onze genen zijn nog niet optimaal aangepast aan de ingrijpende veranderingen in onze leefomgeving (agrarische, industriële en postindustriële revolutie). We leven dus met oeroude genen in de moderne 21e eeuw. Er is een mismatch ontstaan.

We eten we te veel en nieuwe voedingsmiddelen verhogen het risico op moderne welvaartsziekten (geraffineerde koolhydraten zoals brood, pasta, rijst, aardappelen, koek, snoep, frisdranken etc, granen, zuivel, weinig vezels en veel toegevoegde suikers). Geraffineerde koolhydraten bevatten veel "lege" calorieën, ze verstoren de darmbacteriën en daarmee de hormoonhuishouding. Je hebt minder zin om in beweging te komen, je hebt meer zin in zoet, een overschot aan bewerkte koolhydraten wordt omgezet in vet, afvallen gaat moeizaam, je wordt prikkelbaar en bent snel moe.

Je kunt heel veel bereiken met aanpassingen in je voedingspatroon.

Als dit het punt is waar je nu mee wil beginnen, start dan met de volgende tip:

**PAS DE 3-DAGEN REGEL TOE: VARIEER 3 DAGEN JE ONTBIJT, BIJVOORBEELD DAG 1 KOKOSYOGHURT MET FRUIT, DAG 2 GROENTEOMELET, DAG 3 GEZONDE SMOOTHIE.**



## 2 Beweeg meer

Vermijd langdurig stilzitten.

Het is niet alleen belangrijk om regelmatig te sporten maar het is minstens zo belangrijk om langdurig stilzitten te onderbreken.

Bewegen heeft tal van voordelen, zoals positieve effecten op stofwisseling, aanmaak van mitochondriën, verbetert de hartfunctie, versterkt het immuunsysteem, verlaagt de bloeddruk, ontgifting vrije radicalen, aanmaak anti-ontstekingsstoffen, vermindert de kans op welvaartsziekten, vergroot de longcapaciteit, verbetert de stressbestendigheid, sterkere botten en spieren etc.

Zitonderbrekingen zorgen voor een betere bloedsuikerregulatie, insulinegevoeligheid en vermindering van vermoeidheid.

Je kunt je beweegpatroon op vele manieren optimaliseren of herstellen.

Als dit het punt is waar jij aan wilt werken, start dan met de volgende tip:

**BEWEEG IEDER HALF UUR MINIMAAL 1 MINUUT, ZET HIERVOOR EEN TIMER  
DOE BIJVOORBEELD EEN KRACHT OEFENING: PUSH-UPS,  
PLANK, of SQUATS.**



### 3 Ontspan

In onze huidige maatschappij ervaren veel mensen chronische stress, dus stress gedurende lange tijd.

Langdurige blootstelling aan stress kan leiden tot een verstoring van het hormoon cortisol.

Hoe meer en/of hoe vaker je stress ervaart, hoe minder effectief de werking van cortisol wordt.

Symptomen zijn onrust, overgewicht, burn-out, chronische vermoeidheidssyndroom, hoge bloeddruk, concentratiestoornissen.

Een goede ademhaling remt ontsteking en heeft invloed op jouw gevoelens en gedachten (snel ademen geeft een paniekerig gevoel, langzaam ademen brengt je tot rust). Goede ademhaling geeft je energie.

Plan je ontspanning in.

Als dit het punt is waar jij aan wilt werken, start dan met de volgende tip:

**DOE EEN ADEMHALINGSOEFENING VAN 1 MINUUT  
BIJVOORBEELD 4 SECONDEN INADEMEN VIA DE NEUS, 4  
SEC. VASTHOUDEN, 4 SEC. UITADEMEN VIA DE MOND, 4 SEC.  
VASTHOUDEN. HERHAAL DIT PROTOCOL 4X.**



## 4 Slaap minimaal 7 uur

Een goede nachtrust is belangrijk omdat herstel, opbouw en genezing vooral s' nachts plaatsvinden.

Slaaptekort beïnvloedt je bloedsuikerspiegel, je gewicht en je genexpressie.

s' Avonds moet de hoeveelheid van het hormoon melatonine in je lichaam stijgen. In de ochtend stijgt de hoeveelheid van het hormoon cortisol.

Een goed bioritme betekent goed inslapen en s' ochtends vanzelf energiek wakker worden.

Het bioritme wordt beïnvloed door licht, temperatuur en voedselinname.

Blauw licht, o.a. afkomstig van schermen (TV, mobiele telefoon, computer) heeft invloed op de hoeveelheid melatonine.

Gevolg van overmatige blootstelling aan blauw licht in de avonduren is een verminderde slaap. Dit kan leiden tot een verstoorde hormoonhuishouding en fysieke en mentale klachten.

Je kunt je bioritme op verschillende manieren optimaliseren of herstellen.

Als dit het punt is waar jij aan wilt werken, start dan met de volgende tip:

**NA 20:00u GEEN SCHERMPJES MEER**



## 5 Drink veel water

Je lichaam kan veel langer zonder voeding dan zonder vocht.

Water is essentieel voor iedere lichaamscel. Denk aan transportmiddel voor voedingsstoffen naar weefsels toe en van afvalstoffen van weefsels af, het is een oplosmiddel, koelmiddel en warmtebuffer.

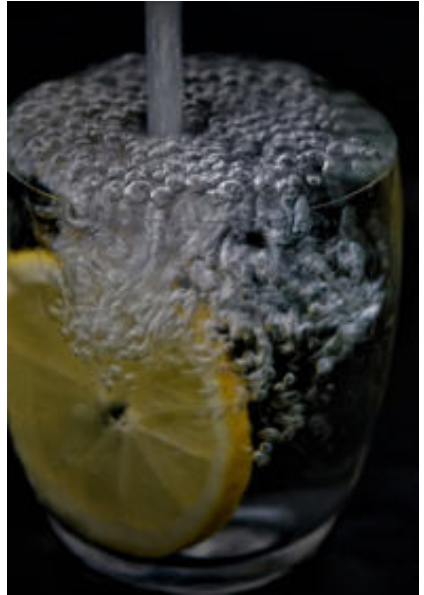
Je raakt vocht kwijt via urine, ontlasting, huid en je adem.

Veel mensen vinden het lastig om voldoende water te drinken. Drink daarom 3x per dag 3 glazen water achter elkaar. Door dit "bulkdrinken" verstoort je je interne evenwicht, waardoor er een vernieuwd en sterker evenwicht kan ontstaan.

Drink veel (groene of kruiden-) thee en matig met koffie, drink in ieder geval geen koffie bij stress. Vermijd frisdrank en vruchtensappen vanwege de geraffineerde suikers en beperk de alcoholconsumptie. Af en toe een goed glas biologische rode wijn is prima ;-).

Als dit het punt is waar jij aan wilt werken, start dan met de volgende tip:

**START JE DAG MET 2-3 GLAZEN WATER  
DRINK HET WATER LAUWWARM EVENTUEEL MET  
CITROENSAP OF EEN THEELEPEL APPELCIDERAZIJN.**



"Talk is just air from  
your mouth,  
but action is a drop  
of gold"

~ Tulku Lobsang



# De Reis is begonnen

---

Jij hebt zojuist de eerste stappen gezet op weg naar meer vitaliteit. Door het lezen van dit boek ben jij je bewust geworden van de magie van je lichaam en heb je tips en tools gekregen.

Weet je nog niet precies hoe je moet beginnen, waar je focus op wil leggen en hoe je de nieuwe gewoontes kunt integreren, dan help ik je graag.

De juiste begeleiding kan een enorm verschil maken in de stappen die je zal kunnen zetten.

Nu jij je commitment hebt getoond door dit boek tot de laatste bladzijde uit te lezen, weet ik dat je klaar bent voor je reis naar vitaliteit, energie en weerbaarheid.

Ik wil graag dat jij leider wordt over je gezondheid en anderen kan gaan inspireren en daarom krijg je als lezer van dit boek een cadeau. Maandelijks heb ik ruimte voor een gratis coaching-call van 20 minuten om je op weg te helpen met de eerste stappen. Hier komen vaak mooie inzichten uit waarmee een stappenplan gemaakt kan worden. Jij krijgt voorrang op deze plekken als lezer van mijn e-book. Wil je dit cadeau verzilveren, stuur mij dan een mailtje.

Ik wil je bedanken voor het lezen van mijn boek.

En ik hoop dat je wat meer bent gaan begrijpen van de magie van ons lichaam en de kracht van gezonde leefstijl.

Want als jij met een gezonde leefstijl goed voor jezelf zorgt, kun je ook goed voor een ander zorgen!

*"The future depends  
on what you do today"*

*~ Mahatma Ghandi*

# Over Peggy



Familie, vrienden en bekenden kennen Peggy als: rustig, betrouwbaar, betrokken, eerlijk, behulpzaam, gedreven en daadkrachtig.

Hier is zij trots op en al deze waarden en eigenschappen zul je herkennen als je met haar samenwerkt. Ze haalt het beste uit mezelf, investeert in zichzelf om te groeien en ze zorgt voor een gezonde leefstijl.

Dit zie je terug op deze foto uit 2009. Je ziet Peggy, volledig in haar kracht en in balans tijdens de zware meerdaagse mountainbike wedstrijd "Cape Epic" in Zuid-Afrika. Gedreven, daadkrachtig en met discipline heeft ze maanden toegeleefd naar deze wedstrijd. Niet om op de hoogste trede van het podium te staan maar om te genieten van de weg naar de wedstrijd toe en de 7 dagen van de koers.

Waarom ze hier in haar kracht staat en in balans is?

Haar voeding klopte, ze had goed getraind en was fysiek sterk, ze had enorm veel zin in de wedstrijd en had voldoening van de trainingen en was mentaal fit, ze kon goed slapen en ontspannen.

Kortom haar lichaam en geest waren in balans en werkten samen om optimaal te kunnen presteren. Vitaal en gezond.

Een van de belangrijkste dingen die Peggy heeft geleerd heb is dat "als een ander het kan, kan jij het ook". Ze heeft geleerd te improviseren, flexibel te zijn, oplossingsgericht en in mogelijkheden te denken. Hierdoor heeft ze nu krachtige tools om jou te begeleiden in jouw unieke reis naar (veer)kracht en balans.

Wat ze jou gunt is de reis naar een gezonde(re) leefstijl, waarbij alle systemen in je lichaam voor jou samenwerken zodat ook jij gaat voelen hoe jij je fysieke en mentale weerbaarheid kan trainen.

En jij vol energie en vitaliteit je persoonlijke en zakelijke ambities kunt realiseren!