

STERSS IN BALANS GIDS

SLANK MET SUCCES VOOR
DE KLEINERE VROUW

2024

OLIVIA WONG
DIËTIST & AFSLANKCOACH
vrouwen ≤ 1.67 meter



Copyright

© Copyright DietPlus alle rechten voorbehouden. Tenzij anders vermeld berusten alle rechten op informatie die je in alle DietPlus e-boeken' aantreft bij DIETPLUS of zijn gelicenseerd aan DIETPLUS. Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan. Tenzij hiervoor aantoonbare schriftelijke toestemming is verleend door DIETPLUS of tenzij aan de onderstaande voorwaarden wordt voldaan. Deze informatie mag worden bekeken op een scherm, gedownload worden op een hard-disk of geprint worden. Mits dit geschied voor persoonlijk, informatief en niet- commercieel gebruik. Mits de informatie niet gewijzigd wordt mits de volgende copyright-tekst in elke copy aanwezig is: '© DIETPLUS'. Mits copyright handelsmerk en andere van toepassing zijnde teksten niet worden verwijderd en mits de informatie niet wordt gebruikt in een ander werk of publicatie in welk medium dan ook. DIETPLUS voert het beheer over de inhoud van alle DIETPLUS e-boeken. Het linken en verwijzen naar de inhoud van het e-book is toegestaan. DIETPLUS stelt het op prijs hiervan in kennis te worden gesteld via oliviawong@dietplus.nl

Hoofdstuk 1

Wat STRESS eigenlijk?
Wat is stress? Stress is een reactie van het lichaam op een veranderende situatie waarbij een natuurlijk overlevingsmechanisme in werking treedt.

Je hartslag gaat omhoog, je spieren spannen zich op en je ademhaling versnelt. De adrenaline in je bloed stijgt en je staat klaar om te reageren. Maar stress hebben is heel normaal en menselijk. Maar als stress langer aanhoudt, erg hevig is of als je andere klachten ervaart door stress, kan het ongezond worden. En dat wil je voorkomen.
Stress tast je immuunsysteem aan, waardoor je vaker ziek wordt. Je kan bijvoorbeeld ook last krijgen van maagpijn of hoofdpijn, wat je vervolgens meer stress geeft en het probleem verergert. Effectief omgaan met stress is cruciaal voor het behoud van je algehele welzijn

Er zijn 2 soorten stress:

- acute stress is korte termijn stress die ontstaat uit specifieke gebeurtenissen of situaties.
- chronische stress: langdurige stress als gevolg van voortdurende situaties, zoals werkdruk of relatieproblemen.

Hoe herken je stress? Strees herken je aan de volgende symptomen:

- fysieke symptomen: hoofdpijn, spierspanning, vermoeidheid, slaapproblemen, spijsverteringsproblemen, hyperventilatie, duizelingen, versnelde hartslag
- emotionele symptomen: angst, prikkelbaarheid, depressie, stemmingswisselingen.
- gedragsmatige symptomen: minder of meer eetlust, piekeren, uitstelgedrag, verhoogd gebruik van alcohol of drugs

wat zijn nou de oorzaken van stress?

1. Werk: Te veel werk, deadlines, of problemen met collega's kunnen stress veroorzaken.
2. School: Huiswerk, toetsen, en druk om goede cijfers te halen kunnen stressvol zijn.
3. Geldzorgen: Niet genoeg geld hebben om rekeningen te betalen of zorgen over de toekomst kunnen veel stress geven.
4. Gezondheid: Ziek zijn of zorgen over je gezondheid of die van iemand anders kan stress veroorzaken.
5. Relaties: Problemen met familie, vrienden, of je partner kunnen je gestrest maken.
6. Verlies: Het verliezen van een dierbare, een baan, of een relatie kan veel stress opleveren.
7. Veranderingen: Grote veranderingen in je leven, zoals verhuizen, een nieuwe baan, of een nieuwe school, kunnen spannend zijn maar ook stress geven.
8. Te weinig tijd: Het gevoel dat je niet genoeg tijd hebt om alles te doen wat je moet doen, kan erg stressvol zijn.
9. Te hoge verwachtingen: Als je veel van jezelf verwacht of als anderen veel van je verwachten, kan dat druk en stress veroorzaken.
10. Dagelijkse problemen: Zelfs kleine dingen, zoals in de file staan, drukte in de supermarkt, of huishoudelijke klusjes, kunnen stress geven als ze zich opstapelen.

Hoofdstuk 2
Zo kun je stress verlichten

Zo kun je je stress directe verlichten met deze technieken:

Met diepe ademhalingsoefeningen

- techniek: adem diep in door je neus, houd een paar seconden vast, en adem langzaam uit door je mond. Herhaal meerdere keren.
- Dit helpt het zenuwstelsel te kalmeren en vermindert onmiddellijke stressgevoelens.

6x technieken voor diepe ademhalingsoefeningen

Diepe ademhalingsoefeningen zijn krachtige tools om stress te verminderen en te ontspannen. Hier zijn enkele super effectieve technieken die je kunt proberen.

Buikademhaling

1

Zo doe je dit:

1. Ga comfortabel zitten of liggen met je rug recht en je schouders ontspannen.
2. leg één hand op je borst en de andere op je buik.
3. adem langzaam en diep in door je neus, zodat je buik omhoog komt terwijl je borst stil blijft.
4. adem langzaam uit door je mond, terwijl je de spieren van je buik aanspant om alle lucht eruit te duwen. Je hand op je buik zou moeten dalen terwijl je borst nog steeds stil blijft.
5. Herhaal dit en doe dit gedurende 5-10 minuten, met de focus op het naar beneden brengen van de ademhaling naar je buik.

Voordelen:

- verbetert de ademhalingsefficiëntie.
- vermindert stress en angst.
- bevordert ontspanning.

2 4-7-8 ademhalingstechniek

Zo doe je dit:

1. Zorg ervoor dat je comfortabel zit of ligt.
2. Plaats het puntje van je tong tegen de achterkant van je bovenste voortanden.
3. Adem volledig uit door je mond, maak een 'whoosh' geluid.
4. Sluit je mond en adem in door je neus gedurende 4 tellen.
5. Houd je adem in gedurende 7 tellen.
6. Adem volledig uit door je mond gedurende 8 tellen, maak opnieuw een 'whoosh' geluid.
7. Herhaal deze cyclus 4 keer om te beginnen en werk geleidelijk op naar 8 keer.

Voordelen:

- bevordert ontspanning.
- helpt sneller in slaap te vallen.
- vermindert stress en angst.

3 Wisselende neusgat ademhaling (nadi shodhana)

Zo doe je dit:

1. Zorg ervoor dat je comfortabel zit met je rug recht.
2. Plaats je linkerhand op je knie en gebruik je rechterduim om je rechterneusgat te sluiten.
3. Adem diep in door je linkerneusgat
4. Sluit je linkerneusgat: gebruik je rechterringvinger om je linkerneusgat te sluiten.
5. Adem uit door je rechterneusgat: open je rechterneusgat en adem volledig uit.
6. Adem diep in door je rechterneusgat.
7. Gebruik je rechterduim om je rechterneusgat te sluiten.
8. Adem uit door je linkerneusgat: open je linkerneusgat en adem volledig uit.
9. Herhaal en blijf afwisselen voor 5-10 minuten.

Voordelen:
- balanceert de energie in je lichaam.
- verbetert de ademhalingsefficiëntie.
- vermindert stress en kalmeert de geest.

4 Box breathing (vierkante ademhaling)

Zo doe je dit:
1. Zorg ervoor dat je comfortabel ligt of zit.
2. Adem langzaam in door je neus gedurende 4 tellen.
3. Houd je adem in gedurende 4 tellen.
4. Adem langzaam uit door je mond gedurende 4 tellen.
5. Houd je adem uit gedurende 4 tellen.
6. Herhaal deze cyclus voor 5-10 minuten.

Voordelen:
- verbetert focus en concentratie.
- helpt bij het beheersen van stress.
- bevordert ontspanning.

5 Lange uitademing (6-2-8 ademhaling)

Zo doe je dit:
1. Zorg ervoor dat je comfortabel ligt of zit.
2. Adem langzaam in door je neus gedurende 6 tellen.
3. Houd je adem in gedurende 2 tellen.
4. Adem langzaam uit door je mond gedurende 8 tellen.
5. Herhaal dit gedurende 5-10 minuten.

Voordelen:
- kalmeert het zenuwstelsel.
- bevordert ontspanning.
- helpt bij het beheersen van angst.

6 Resonantie ademhaling (coherent breathing)

Zo doe je dit:

1. Zorg ervoor dat je comfortabel zit of ligt.
2. Adem langzaam in door je neus gedurende 5 tellen.
3. Adem langzaam uit door je neus gedurende 5 tellen.
4. Herhaal: doe dit gedurende 5-10 minuten, met een gelijkmatige en ontspannen ademhaling.

Voordelen:

- synchroniseert ademhaling en hartslag.
- bevordert een gevoel van kalmte en ontspanning.
- verbetert de zuurstofopname.

Conclusie

Deze diepe ademhalingsoefeningen kunnen je helpen stress te verminderen en je kalmer te voelen. Probeer verschillende technieken uit om te ontdekken welke het beste bij jou past en maak er een dagelijkse gewoonte van om de stress te verminderen.

Je kunt je stress ook verlichten met je spieren te ontspannen.
Zo ontspan je je spieren met progressieve spierontspanning

- techniek: span en ontspan langzaam elke spiergroep in je lichaam, beginnend bij je tenen en werkend naar boven.
- voordelen: vermindert fysieke spanning en bevordert ontspanning.

Je kunt je stress ook verlichten met mindfull meditatie

- techniek: focus op het huidige moment, let op je ademhaling en lichaamssensaties zonder oordeel.
- voordelen: verhoogt zelfbewustzijn en vermindert de impact van stress.

Je kunt je stress ook verlichten met visualisatie

- techniek: stel je voor dat je je in een rustige, ontspannende omgeving bevindt. Gebruik al je zintuigen om de visualisatie zo levendig mogelijk te maken.
- voordelen: biedt een mentale 'ontsnapping' en bevordert ontspanning.

Lange termijn strategieën om je stress onder controle te krijgen

gezonde leefstijlkeuzes

- gebalanceerd dieet: eet een dieet rijk aan fruit, groenten, volle granen en magere eiwitten. Vermijd overmatige cafeïne, alcohol en suiker.
- regelmatige beweging: streef naar minstens 30 minuten matige beweging op de meeste dagen van de week. Activiteiten zoals wandelen, zwemmen en yoga kunnen bijzonder effectief zijn.
- voldoende slaap: streef naar 7-9 uur slaap per nacht. Stel een consistente slaaproutine op en creëer een rustgevende omgeving.

tijdsbeheer

- prioriteer taken: maak een lijst van taken en prioriteer ze op basis van belang en urgentie.
- stel realistische doelen: breek taken op in kleinere, beheersbare stappen en stel haalbare deadlines.
- vermijd uitstelgedrag: gebruik technieken zoals de pomodoro-techniek (werken in geconcentreerde intervallen met pauzes) om productief te blijven.

Een steunnetwerk op te bouwen

- zoek sociale steun: praat met vrienden, familie of een counselor over je stressfactoren. Het delen van je gevoelens kan verlichting bieden.
- doe mee aan steungroepen: neem deel aan groepen gerelateerd aan je stressfactoren, zoals oudergroepen, hobbyclubs of online gemeenschappen.

Gezonde copingmechanismen

- hobby's en interesses: doe activiteiten die je leuk vindt, zoals lezen, tuinieren of een instrument bespelen.
- creatieve uitlaatkleppen: druk jezelf uit door middel van kunst, muziek, schrijven of andere creatieve bezigheden.
- ontspanningstechnieken: oefen regelmatig yoga, tai chi of andere ontspanningsmethoden.

Cognitieve technieken

cognitieve gedragstherapie

- techniek: identificeer en daag negatieve gedachtepatronen uit. Vervang ze door positievere, realistische gedachten.
- voordelen: helpt de manier waarop je stress waarneemt en erop reageert te veranderen.

positief denken

- techniek: focus op de positieve aspecten van je leven. Oefen dankbaarheid door dagelijks dingen op te schrijven waarvoor je dankbaar bent.
- voordelen: verlegt de focus van stressfactoren naar positieve elementen, wat de algehele stress vermindert.

probleemoplossende vaardigheden

- techniek: benader problemen systematisch. Definieer het probleem, brainstorm oplossingen, evalueer opties, en voer de beste oplossing uit.
- voordelen: vermindert gevoelens van hulpeloosheid en verhoogt de controle over stressvolle situaties.

Professionele hulp

counseling en therapie

- individuele therapie: werk één-op-één met een therapeut om stress te verkennen en te beheren.
- groepstherapie: sluit je aan bij een therapiegroep om ervaringen en strategieën te delen met anderen die vergelijkbare stressfactoren ondervinden.

medicatie & voedingssupplementen

- voorgeschreven medicatie: in sommige gevallen kunnen artsen medicijnen voorschrijven om angst of depressie geassocieerd met chronische stress te beheersen.
- voedingssupplementen: omega-3 vetzuren, magnesium, en kruidenremedies (bijv. Ashwagandha, valeriaanwortel) na overleg met een diëtist.

Levensstijl en omgevingsveranderingen

creëer een ontspannende omgeving

- thuis: onderhoud een schoon, georganiseerd leefgebied. Creëer een aangewezen gebied voor ontspanning.
- werk: personaliseer je werkplek, neem regelmatig pauzes en beheer je werkdruk effectief.

levensbalans

- werk-leven balans: stel grenzen tussen werk en persoonlijk leven. Maak tijd voor ontspanning en vrije tijd.
- vrijetijdsactiviteiten: doe regelmatig activiteiten die plezier en ontspanning brengen.

CONCLUSIE

Effectief omgaan met stress omvat een combinatie van directe verlichtingstechnieken, langetermijn levensstijlveranderingen, cognitieve strategieën en professionele ondersteuning. Door deze strategieën toe te passen, kun je stress verminderen, je algehele welzijn verbeteren en een meer gebalanceerd leven leiden.

Zeg NEE tegen dingen die spanning veroorzaken

"Take a deep breath and
try all over again."

