



Kennis is de sleutel van macht,
Kennis moet je bijhouden,
Anders verlies je de voorsprong en kracht!

Praktijk Natuurlijk Normaal www.natuurlijknormaal.nl

KENNIS IS NIET GENOEG, KENNIS TOEPASSEN IS WETEN.

Beste lezer,

Ik vond weer eens een goed stuk in mijn mailbox van Richard de Leth. Iets waar we allemaal tegen aan lopen zeker wanneer we onze leefstijl willen gaan aanpakken. Veranderingen in welke vorm dan ook, daar hebben we een natuurlijke weerstand tegen. Dan lopen we tegen onze oerinstincten aan. 5 instincten die ons kwetsbaar maken om dikker, luier, prikkelbaarder, ongelukkiger en eenzamer te worden.

Richard laat lezen dat de mens;

Instinct 1: voorkeur voor zoet en zout --> huidige mens wordt steeds dikker

Instinct 2: voorkeur voor zitten --> huidige mens wordt steeds luier

Instinct 3: voorkeur voor alertheid --> huidige mens wordt steeds meer overprikkeld

Instinct 4: voorkeur voor comfortzone --> huidige mens kiest eerder voor bekend en ongelukkig dan onbekend en gelukkig

Instinct 5: voorkeur voor goedkeuring en verbinding in kleine groep --> huidige mens wordt steeds eenzamer in de huidige grote wereld (*met veel vrienden op Social Media, maar weinig echt sociaal contact*)

Komen deze instincten je bekend voor? Loop jij hier tegen aan? Vooral instinct 4 is de grootste vuilkuil. waardoor in mijn beleving 1,2,3 en 5 niet worden behaald.

Is kennis voldoende?

Er komen ieder jaar in ons land 40.000 boeken uit. Dat is één boek per 13 minuten.

Als kennis genoeg zou zijn, zou iedereen slank, gelukkig en rijk zijn.

Educatie is slechts het startpunt. Het zorgt voor bewustzijnsverandering. Een belangrijke eerste stap voor gedragsverandering.

Toch is educatie niet genoeg

Want wat hoort er na educatie te komen?

Training. Je kan nog zoveel boeken lezen over voetballen, maar kan je dat al voetballen?

Als je iets weet maar het niet doet, dan weet je het niet echt.
Weten is niets waard zonder toepassing.

Richard de Leth was bij het 5-daagse event van Tony Robbins in Amsterdam.

Tony Robbins zei terecht dat er 3 levels van meesterschap zijn:

* **Level 1:** Cognitief meesterschap: je weet iets intellectueel.

* **Level 2:** Emotioneel meesterschap: je voelt er iets bij en je verbindt er emotionele consequenties aan.

* **Level 3:** Fysiek meesterschap: je beheerst de kennis door training en het maakt (onbewust) onderdeel uit van wie je bent.

Ik sluit mij daar bij aan. Door aan de slag te gaan en het te behouden, moet je jezelf gaan trainen in voeding en zeker op mentaal vlak om bij de les te blijven. Want dat reptielen brein zit maar al te graag op je schouders om alles wat anders wordt te remmen. Volharding is noodzakelijk, ik ben hier zelf een voorbeeld van. Er zijn enkele cliënten die deze volharding ook oppikken en met succes. Toch blijft het een valkuil waar ook ik zo nu en dan toch nog mijn reptielen brein de regie geef. Maar ten opzichte van voor 2017, merk ik dat mijn mensbrein toch weer snel de regie overneemt. En ja door te blijven trainen jezelf als ware weer te herroepen.

We menen te denken dat bewegen als eerste te komt, goed bewegen en het komt goed. Ja goed bewegen daar zeg je me wat. Toch is dat een misvatting. Bewegen staat eigenlijk op plaats 3. Wat heeft het lichaam nodig? 1 licht, 2 juiste voeding, 3 normaal bewegen. Helaas zijn we hier ook de weg in kwijt geraakt, van natuurlijk bewegen is geen spraken meer. Met de komst van machines wordt het de mens makkelijk gemaakt. Waar we vroeger op het land gingen ploegen zijn nu machines ingezet. Zelfs voor het stofzuigen zetten we een robot in. Dus hop massaal naar de fitness of lekker hardlopen (hardlopers zijn doodlopers), maakt je kop vrij. Klopt, maar doe dat niet te lang. Want na 45 min zegt het stress hormoon (cortisol ook wel afbraakhormoon genoemd), ik moet in actie komen, dus gaat vet opslaan. Waarom denk je dat een marathon loper brood mager is, maar meer vet zal hebben als een gespierde sprinter?

Hoe te bewegen? Dat we meer moeten bewegen staat vast. Want door de vooruitgang zijn we meer gaan zitten, instinct 2. Neem de trap i.p.v de lift, pak de fiets i.p.v de auto, zet op de parkeer plaats je auto wat verder van de ingang. Allemaal trucs om meer in beweging te komen. Tuinieren, meer wandelen, fietsen etc. normaal bewegen. Wil je er meer uit halen, graag en samen met goede voeding top. Train dan in elk geval als een bodybuilder om je spieren te versterken (activeert het groeihormoon, wat op zijn beurt zorg voor vet verbranding in de nacht).

Aanbevolen sporten: kan ik je adviseren om Kettlebell-sport te gaan doen, hiermee gebruik je alles, deze sport is aan het groeien en wordt geadviseerd door o.a. Ralph Moorman. Ook Crossfit en Boulderen is ook een goede sport voor spieractiviteit. Leuke goede sport waar spieren en sprintjes worden ingezet is bijv. badminton. Zwemmen is ook heerlijk voor je lijf. Sport in het water, denk hierbij aan Aqua-robic, Aqua-bootcamp, Aqua-fit, Auqua-Sportief.

Doe liever geen cardio.

In de eerste plaats verbrandt je tijdens een lange, zware cardio sessie te weinig om echt af te vallen.

Ten tweede verbrandt je niet alleen vet maar ook spieren.

Ten derde verstoor je de hormonen die jou juist slank moeten houden (resultaat: je hormonen zijn uit balans!). Als men dit verneemt, kijk je me vast vol ongeloof aan. Het druist immers regelrecht in tegen alles wat ons over sporten is geleerd en dus achterhaald.

Bovenstaande geldt ook als je langer dan 30-45 min hardloopt. Dan wordt hardlopen een doodloper voor je lijf.

Kennis is weten, het toepassen en meten is nog beter!

Jolanda Klaver Olsman

Orthomoleculaire natuurvoedingsadviseur

www.natuurlijknormaal.nl