H BY Z

Energiek Onderwijs

Meer energie & mentale rust, tijdens maar zeker ook na je werk!

Een levenslange investering

Maak nu tijd voor je gezondheid zodat je gezondheid later tijd maakt voor jou!

Zeljka Simic

Hi! Mijn naam is Željka.

Ik ben moeder van Elena (1 jaar).

Ik wil dat Elena later tegen haar kinderen vertelt dat hun oma altijd goed voor zichzelf zorgde en daardoor de energie had voor anderen.

Ik ben vitaliteit expert voor het onderwijs.

Ik help onderwijsprofessionals om zich energieker te voelen en mentale rust te vinden, tijdens maar zeker ook na een werkdag.

Dit doe ik door EnergiekOnderwijs coaching, training en workshops.

H BY Z

Achter de gesloten deuren...

Van bapao broodjes tot groene smoothies en havermout als ontbijt.

In 1996 kwam ik als 11-jarig meisje naar Nederland, gevlucht uit Bosnië.

Achter "de groene deur" begon mijn reis naar vitaliteit en optimale gezondheid.

Mijn moeder was voor mij het voorbeeld hoe ik het anders wilde.

Ik besefte mij dat ik niet ziek wilde zijn om gezonder te leven, juist niet!

Hoe gaat het me ons?

Dit zijn de veelgehoorde klachten van mijn klanten.

- Ik val moeilijk in slaap, ik pieker veel voordat ik ga slapen.
- Ik word moe wakker en kom altijd uren te kort in de ochtend.
- Ik heb geen energie gedurende de dag.
- Ik voel mij futloos na een werkdag.
- Ik heb koffie nodig om op te starten.
- Ik moet elke 2-3 uur iets eten anders voel ik mij niet lekker.
- Ik wil graag gezond eten maar op een haalbare manier en dat lukt mij niet of ik weet niet waar ik moet beginnen.
- Ik wil graag een paar kilo afvallen (vooral rondom mijn buik) en ik heb van alles geprobeerd maar dat lukt niet.
- k heb onverklaarbare klachten zoals een opgeblazen buik, hoofdpijn (vaak in het weekend), huidklachten, moodswings.
- Ik blijf maar nadenken over mijn werk, ook na mijn werkdag,
- Ik sta continu aan.
- Ik moet continu iets doen en het liefst meerdere dingen tegelijk.
- Ik heb concentratieproblemen en ben snel afgeleid.
- Ik ben snel overprikkeld en reageer vaker geïrriteerd dan ik zou willen.
- Ik wil meer geduld hebben.
- Ik wil wel meer bewegen maar dat lukt niet.

H BY Z

Slaap is een basisbehoefte.

Maar zien wij volwassenen dat ook zo?

45% van de mensen in Nederland is ontevreden over hun slaap.
Ze worden moe wakker, vallen moeilijk in slaap en liggen in bed te piekeren.

1,2 miljoen Nederlanders slikt zelfs slaapmiddelen en dit aantal groeit in chronische gebruikers die er verslaafd aan raken.

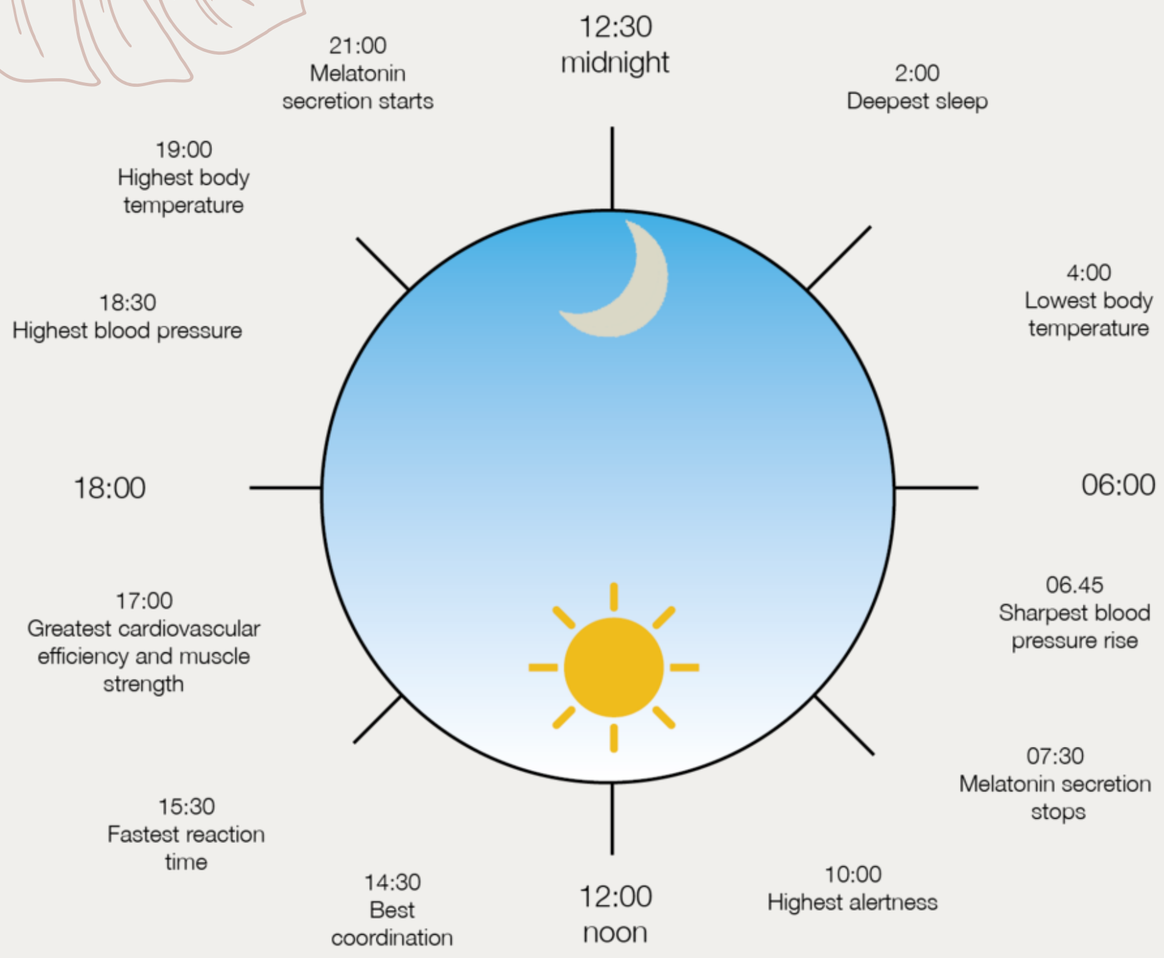
Energiek gevoel

Hoe staat het met onze energielevels?

Onderwijsprofessionals scoren niet altijd even goed op dit vlak. Zo kampt maar liefst 24% met (mentale) vermoeidheids-klachten. Vaak uiten we dit juist thuis en niet op ons werk.

1. Welk "energiecijfer" geef jij jezelf op dit moment?

2. Wat zou je kunnen doen om dit cijfer te verhogen?



Circadiaans ritme

Wanneer we onze biologische klok ondersteunen hebben we een gezond slaap- en waakritme, optimale energie en een gezond brein.

Twee hormonen die betrokken zijn bij dit ritme zijn melatonine en cortisol. Ze horen op het juiste moment geactiveerd en uitgeschakeld te worden.

Dit doe je door gezonde voeding, beweging en praktische vormen van ontspanning.

- Wat en wanneer eet en drink je?
- Hoe vaak per 24 uur gun jij je brein optimale rust?
- Wat voor beweging doe jij en op welke momenten van de dag?

Tip 1 Koffietijd

Drink voor 10:00 uur je kopje koffie, bijvoorbeeld tijdens of na je ontbijt.

Koffie zorgt voor een verhoging van de cortisolwaarde in je lichaam. Dit betekent dat het slaaphormoon melatonine hiermee onderdrukt en uitgesteld wordt. Het beste en meest natuurlijke moment hiervoor is in de ochtend.

Drink jij je laatste kopje koffie om 15:00 uur dan zit er om 20:00 uur nog 50% van de cafeïne in je lijf!

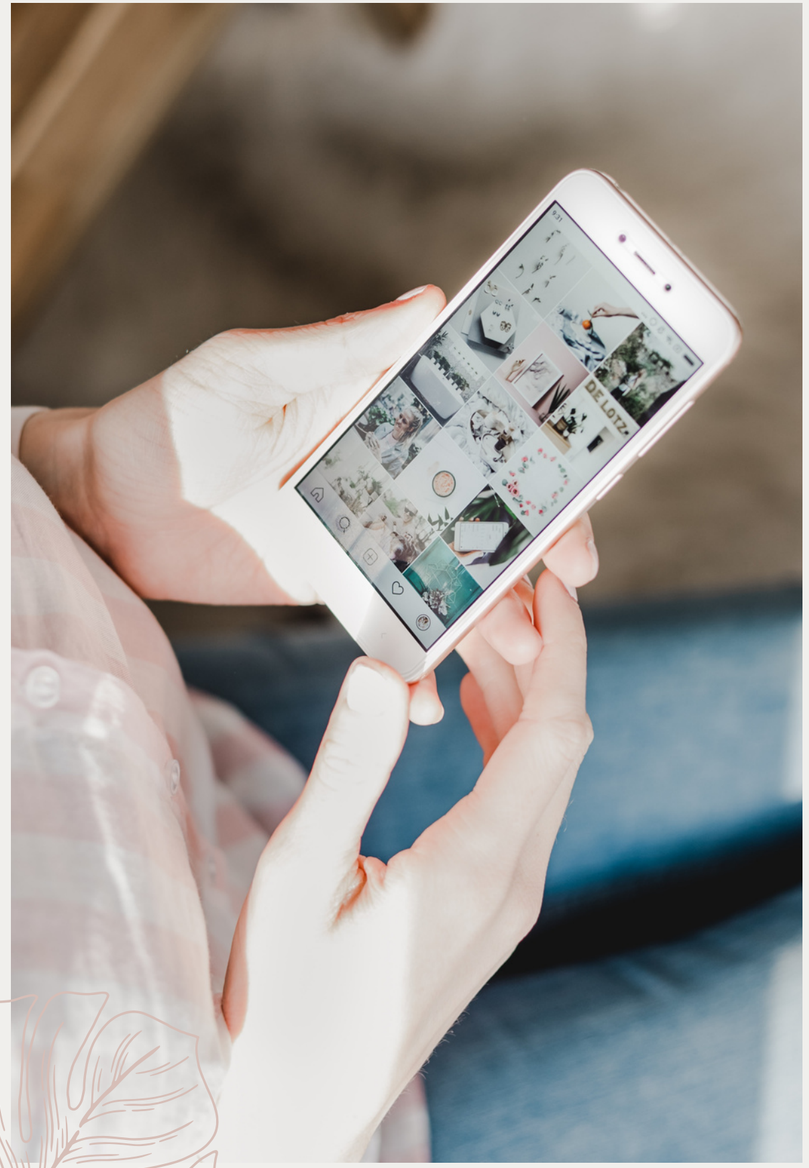
Tip 2 Eet 3x per dag

Skip de tussendoortjes want eten kost energie.

Een grote misvatting is dat eten ons altijd energie geeft.

Eten moet verteerd worden, verteringsporces kost ons energie.
Eten laat ons bloedsuikerspiegel schommelen en hoe meer schommelingen hoe meer energiedips jij ervaart.

Eet drie volwaardige maaltijden zodat je geen honger hebt tussendoor en dus ook geen tussendoortjes nodig hebt.

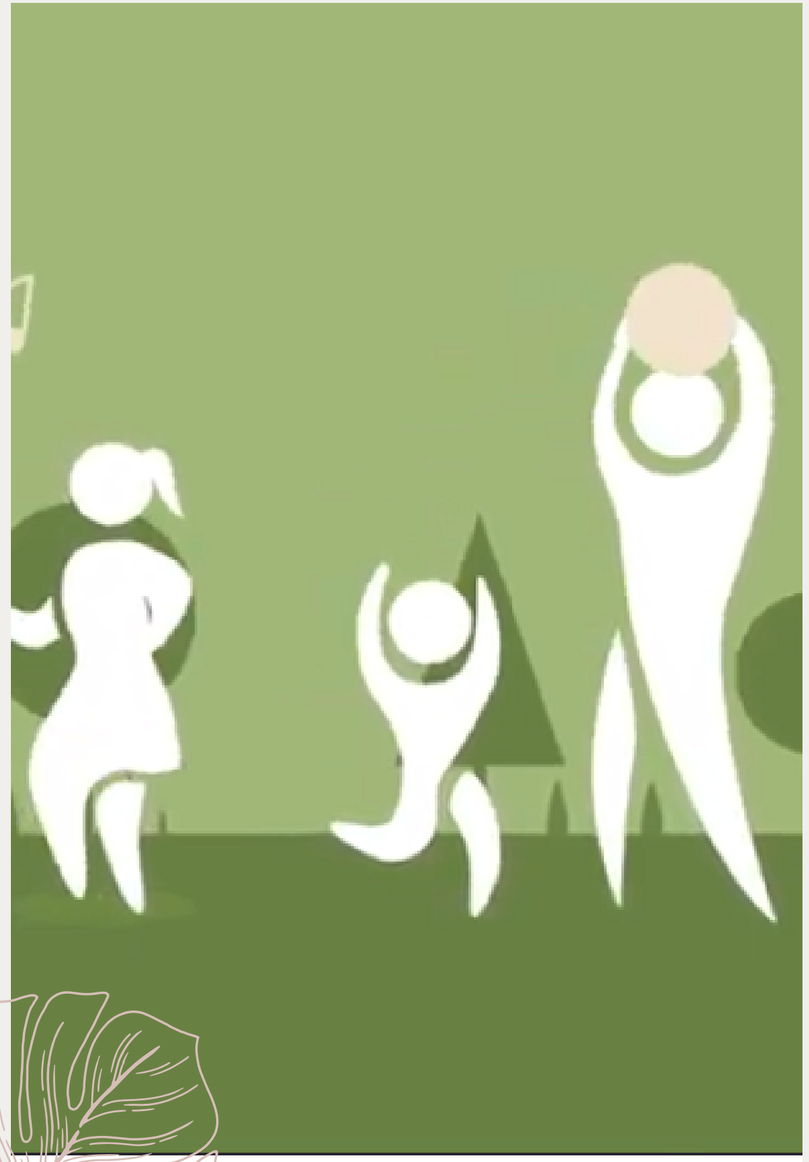


Tip 3 Schermtijd

Schakel je schermen na 21:00 uur uit, waardoor je ontspannen naar bed gaat.

Het blauwe licht van een scherm geeft ons brein een signaal dat het daglicht is. Bij daglicht moet je actief zijn en heeft het brein energie nodig, geen rust.

Jouw brein geeft jou vervolgens het signaal om cortisol aan te maken om 21:00 uur. Ook word je aangespoord om een lekkere (zoete) snack te eten, een wijntje te nemen en vooral lekker alert te blijven.



Tip 4 Beweeg

Beweging is de snelste weg naar een energieker gevoel.

Vermoeidheid is een groot probleem binnen het onderwijs maar gelukkig eentje waar we zelf ontzettend veel invloed op hebben.

Ons lichaam heeft mitochondriën, jouw persoonlijke energiecentrales. Hoe meer energiecentrales er bij jou actief zijn, hoe meer energie jij ervaart. Beweging is de meest efficiënte weg naar meer actieve energiecentrales.

Voel jij je na 15:00 uur futloos, slaperig en sloom? Maak een korte wandeling, doe een paar squats, spring een minuutje op je plaats of doe een paar push-ups op de wc.

H BY Z

En nu, *fill your cup*!

Maar waar en wanneer begin je?

Drink voor 10:00 uur je kopje koffie

Schermvrij na 21:00u

Eet drie keer per dag en skip tussendoortjes

Beweeg vaker na 15:00 uur.

Hoe kan ik je nog beter helpen?

Volg mij op Instagram en LinkedIn voor heel veel gratis tips.

Stuur mij een mail voor gratis supplementen advies (als aanvulling).

Mail mij voor 1-op-1 coaching (vergoed door je werkgever).

'Energieke (werk)dag
1:1 coachingsprogramma

Ontdek een LIFECHANGING programma dat gegarandeerd RESULTAAT oplevert!

Verlang je naar meer energie en mentale rust, zowel tijdens als na je werkdag?

Wil je op een eenvoudige en praktische manier je levensstijl aanpassen, zodat je eindelijk goed kunt slapen, minder piekert, minder stress ervaart, die overtollige kilo's verliest en je weer 100% tevreden en zelfverzekerd voelt in je eigen lichaam?

Dan is mijn 1:1 programma perfect voor jou!

Je vindt mij hier

Instagram — @healthbyzeljka

LinkedIn — @Zeljka Simic

E-mail — hello@healthbyzeljka.com

H BY Z

Heb je nu nog een vraag?

Ik beantwoord ze graag!

E-mail

hallo@healthbyzeljka.com

Website

www.healthbyzeljka.com

Telefoonnummer

06 100 668 15