

Sterk en zelfverzekerd vanaf je 50^e

Tips voor ondernemende en actieve vrouwen



**dokter
tamara**

Een sterk en zelfverzekerd leven

Welkom bij de gids voor een sterk en zelfverzekerd leven vanaf je 50^e. Dit boek is speciaal geschreven voor ondernemende en actieve vrouwen die balans willen vinden tussen zorg voor anderen en tijd voor zichzelf. Of je nu al fit en gezond bent of net begint aan je reis, je vindt hier praktische tips en inspirerende verhalen om je op weg te helpen.

Waar gaan we het over hebben?

Vanaf je 50^e kun je te maken krijgen met nieuwe uitdagingen en veranderingen, zowel fysiek als mentaal. Dit kan variëren van veranderingen in je energiepeil en gezondheid tot veranderingen in je dagelijkse leven en verantwoordelijkheden. Maar deze fase van je leven biedt ook geweldige mogelijkheden voor persoonlijke groei en het bereiken van nieuwe doelen.

In dit e-book bespreken we verschillende aspecten van het leven als ondernemende en actieve vrouw. We beginnen met het belang van zelfzorg en het vinden van balans tussen zorg voor anderen en zorg voor jezelf. Daarna gaan we in op een gezonde en energieke levensstijl, effectieve tijdsbesteding en de kracht van een positieve mindset. Ook geven we je praktische tips voor succesvol afvallen en kan je de ervaringen van Monique lezen.

Liefs,

Tamara



Inhoud

♡ Balans tussen zorg en zelfzorg	pagina 4
♡ Slimme planning	pagina 5
♡ Gezond en energiek leven	pagina 6
♡ Mindset en motivatie	pagina 7
♡ Succesvol afvallen: Jouw volgende stap	pagina 8



Balans tussen zorg en zelfzorg

Als ondernemende vrouw heb je veel verantwoordelijkheden, bijvoorbeeld de zorg van je ouders, je kinderen en het huishouden. Misschien heb je wel een drukke baan met veel verantwoordelijkheden of werk je veel uren in de week. Als je al die verantwoordelijkheden bij elkaar optelt zijn de uren in de dag al bijna om. Het lijkt dan soms ook makkelijker om in al die drukte jezelf op de laatste plek te zetten, maar zelfzorg is net zo belangrijk als alle verplichtingen die je hebt. Zorgen voor je fysieke en mentale gezondheid mogen dan ook echt niet achterblijven in jouw drukke leven. Door goed voor jezelf te zorgen, kun je ook beter voor anderen zorgen.

Kiezen voor jezelf is niet egoïstisch; het betekent dat je jezelf de aandacht en de zorg geeft die je verdient. Dit kan variëren van dagelijkse gewoontes tot meer tijd maken voor hobby's en activiteiten die jou plezier en energie geven.

Tips:

- Stel grenzen: Leer nee zeggen zonder schuldgevoel. Dit helpt je om je energie te bewaren voor wat echt belangrijk is.
- Plan me-time: Maak dagelijks tijd vrij voor jezelf, al is het maar 30 minuten. Dit kan zijn; een wandeling maken, een goed boek lezen of een ontspannend bad nemen.
- Zoek ondersteuning: Durf hulp te vragen van vrienden en familie. Je hoeft niet alles alleen te doen.

"Door vaker nee te zeggen, kreeg ik meer tijd voor mezelf en heb ik meer rust in mijn hoofd gekregen."



Slimme planning

In je drukke leven kan het moeilijk zijn om overzicht te houden van wat nou echt belangrijk is. Efficiënt omgaan met je tijd helpt je om meer te bereiken en minder gestrest te zijn. Als je weet hoe je je tijd effectief kunt beheren, kun je meer genieten van je werk en je vrije tijd.

Tips:

- Prioriteiten stellen: Maak een lijst van je taken en rangschik ze op hoe belangrijk ze zijn. Dit helpt je om je te concentreren op wat echt telt.
- Gebruik technologie: Maak gebruik van apps en tools om je tijd te beheren. Denk aan agenda-apps, takenlijsten en herinneringen.
- Plan pauzes: Zorg voor regelmatige pauzes om te herstellen en gefocust te blijven. Dit voorkomt burn-out en houdt je productief.



"Sinds ik een takenlijstje heb gemaakt heb ik veel meer overzicht in m'n dag. En het afvinken geeft nog een extra voldoening!"



Fun fact: Wist je dat je gelukshormoon aanmaakt als je een taak afvinkt?

Gezond en energiek leven

Gezond eten en regelmatig bewegen is de basis van een energiek en gezond leven. Tijdens de overgang maakt je lichaam aardig wat veranderingen mee, daarom is het belangrijk om wat extra aandacht te besteden aan wat je eet en hoe je beweegt.

Voedingstips:

- Kies voor onbewerkte voedingsmiddelen: Voldoende groenten, fruit, noten, pitten en zaden en zo min mogelijk pakjes en zakjes.
- Drink 1,5 tot 2 liter water per dag om gehydrateerd te blijven.
- Varieer: Eet gevarieerd om je lichaam voldoende voedingsstoffen te geven om energiek te blijven

Bewegingstips:

- Krachttraining: Spieren houden je verbranding op gang. Ook helpt je ook om botten sterk te houden.
- Cardio: Verbeter je uithoudingsvermogen met bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen. Deze activiteiten zijn ook goed voor je hart.
- Flexibiliteit: Yoga of stretching helpt om flexibel te blijven en blessures te voorkomen.

Monique:

"Ouder worden bracht bij mij toch bepaalde kwaaltjes met zich mee. Ik merkte dat boodschappen tillen steeds zwaarder werd en ik had vaker last van een stijve rug. Toen ben ik begonnen met yoga en merkte ik al gauw dat mijn rug een stuk soepeler was!"

Mindset en motivatie

In de sleur van het drukke leven kan je het overzicht kwijtraken van wat jij belangrijk vindt. Misschien heb je aan het begin van het jaar aan jezelf beloofd dat je een paar kilo wilde afvallen, maar door de drukte op werk, de zorg voor je gezin en het huishouden is het er niet van gekomen om dat doel te realiseren. Afwijken van de weg die je hebt gepland, dat hoort er nou eenmaal bij. Bij de zijweggetjes die je neemt, word je door je motivatie weer op het juiste pad getrokken, maar hoe ga je ermee om als die motivatie er niet is?

Monique: *"Aan het begin van dit jaar had ik me voorgenomen om voor de zomer mijn overgangsbuik kwijt te zijn, dit was natuurlijk geen realistisch doel. Ik heb geleerd mezelf te belonen met de kleine stapjes die ik wel behaal.."*

Tips:

- Stel realistische doelen: Zorg dat je doelen haalbaar zijn en vier je successen. Dit houdt je gemotiveerd en geeft je een gevoel van voldoening.
- Omring jezelf met positiviteit: Zoek steun bij mensen die je motiveren en inspireren. Dit kan een groot verschil maken bij het behalen van je doelen.
- Zelfreflectie: Neem tijd om te reflecteren op je vooruitgang en leer van je ervaringen. Dit helpt je om te groeien en je doelen makkelijker te bereiken.

Succesvol afvallen: Jouw volgende stap

Ik weet als geen ander dat er veel druk op je staat als ondernemende en actieve vrouw. Er wordt veel van je gevraagd, vanuit je gezin, je werk, maar ook niet te vergeten vanuit jezelf. Daar bovenop kan het zijn dat je regelmatig vrouwen ziet met zoveel zelfvertrouwen en waarbij het eruit ziet alsof ze alles onder controle hebben. Ik kan dan goed begrijpen dat je aan jezelf gaat twijfelen, maar realiseer je dat iedereen zijn eigen doelen én obstakels heeft. Dat hoort er helemaal bij!

We weten dat je je energieke kan voelen wanneer je aan je leefstijl werkt. Soms kunnen net die paar kilo minder echt het verschil maken. Je zit beter in je vel, je kleding zit lekkerder en het allerbelangrijkste: je kan met volle trots in de spiegel kijken.

In mijn online cursus "Succesvol afvallen" gaan we hier samen mee aan de slag. Met als doel dat jij sterk en zelfverzekerd door het leven kan gaan!

*"Door het programma zit ik
Monique: lekkerder in mijn vel en heb ik
meer zelfvertrouwen"*

Tips:

- Eet **niet** te weinig: Crashdiëten zijn niet de oplossing als je langdurig gewicht wilt verliezen.
- Zoek steun bij vrienden, familie of een community van gelijkgestemde mensen.
- Eet bewust en geniet: Bewust eten kan helpen om meer voldoening uit je maaltijden te halen

Succesvol Afvallen

Veel informatie, hè? In mijn online cursus Succesvol Afvallen bespreek ik nog veel meer met je!

Deze cursus is een **vervolg** op het Online Leefstijlprogramma, heb je deze nog niet gevolgd? Dan is het aan te raden deze eerst te doen.

Wat bespreken we in de cursus succesvol afvallen?

- Motivatie
- Gezond en energiek leven
- Haalbare doelen stellen
- Tips over gezonde voeding

Waarom deze cursus?

Na de dertien videolessen zal jij genoeg tips en tricks hebben om weer met volle zelfvertrouwen door het leven gaan!



JE MOET HELEMAAL NIETS

Je hebt in totaal een jaar toegang tot alle lessen, dus je hoeft je niet te haasten als het een keertje niet lukt om de les te volgen. Doe je mee?



@doktertamara

www.doktertamara.nl

[illegible]

gökce
tamara