



INSPIRATIE

E-BOOK

Natuurlijk Tammy



Voorwoord

Welkom bij dit speciale e-book, een cadeautje voor jou ter ere van mijn verjaardag! Dit boekje is gevuld met een aantal van mijn favoriete inspiratiebronnen en gewoontes op het gebied van een gezonde, bewuste en ontspannen leefstijl. Het is een verzameling van dingen die mij dagelijks energie, ontspanning en plezier brengen – en die ik graag met jou deel!

Mijn passie voor een natuurlijke en evenwichtige leefstijl komt voort uit mijn eigen jarenlange ziekteproces. Of je mij nu privé kent, via mijn website of volgt op sociale media; je weet waarschijnlijk wel dat ik een ontzettend lange en intensieve gezondheidsreis heb gemaakt om te komen waar ik nu ben. En dat ik graag mijn ervaring en kennis met je deel om jou op natuurlijke wijze te ondersteunen in jouw gezondheid. Ik hoop dan ook dat dit e-book een vorm van inspiratie voor je is. Geen strikte regels of ingewikkelde theorieën, maar fijne, kleine, haalbare ideeën die je zelf kunt toepassen.

In dit boekje vind je bijvoorbeeld een fijne yogales, een ontspannende ademhalingsoefening, inspirerende boeken, mooie wandelroutes en waardevolle tips rondom voeding en mindset. En natuurlijk mogen een paar heerlijke recepten niet ontbreken – uiteraard glutenvrij, lactosevrij en met natuurlijke suikers, zoals je van mij gewend bent! Het is een bundeling van kleine stappen die je zelf kunt zetten op weg naar meer balans in je fysieke en mentale gezondheid.

Of je nu op zoek bent naar meer ontspanning, bewuster wilt leven of gewoon nieuwsgierig bent naar waar ik blij van word en welke dingen je van mij kunt verwachten als we samen aan de slag gaan – dit e-book is er om je te inspireren en te motiveren. Laat je verrassen, probeer iets nieuws en ontdek wat bij jou past.

Veel plezier met dit cadeautje vol favorieten van mij!

Tammy



Inhoud

Over Mij

Ik vertel je graag meer over mijn eigen gezondheidsreis en geef je een inkijkje in mijn leven.

04

Yoga

Een volledig uitgewerkte, door mij ontworpen yogales. Incl. muziektip voor de eindontspanning.

08

Pranayama

Mijn favoriete pranayama (ademhalingstechniek): de volledige yoga-ademhaling.

15

Wandelen

Wandelroutes om er lekker op uit te gaan.

18

Voeding & Mindset

Tips voor gezonde leefstijl, voeding en mindset.

19

Lezen

Een verzameling van boeken over gezondheid, koken en om in je luie stoel te lezen.

28

Recepten

Stap met mij de keuken in en maak een aantal recepten. Uiteraard glutenvrij, lactosevrij en met natuurlijke suikers.

32



01 Over Mij



Hoi, ik ben Tammy, psycholoog, natuurgeneeskundige en yogadocent. Door middel van natuurlijke voeding, yoga en mindset wil ik je laten ervaren dat je echt die omslag kunt maken naar een gezondere leefstijl en dus een goede gezondheid. Je lijf is volgens mij je belangrijkste bezit en het is het daarom waard hier volop in te investeren!

Dit is iets wat ik zelf ook jarenlang heb moeten doen om te komen waar ik nu ben. Lange tijd was ik ontzettend ziek. Al sinds mijn geboorte kampte ik met allerlei gezondheidsproblemen. Uiteindelijk werd ik zelfs zó ziek dat ik in een rolstoel belandde. Je kunt je voorstellen dat dit niet alleen fysiek maar ook mentaal zwaar was. Gelukkig heb ik twee hele zorgzame ouders en een hele lieve broer die er altijd voor me zijn geweest. Toppers zijn het!

Na allerlei verschillende therapeuten, specialisten, artsen, behandelingen en diëten, weet ik hoe belangrijk het is om naar iemand in het totaal te kijken. Naar de specifieke persoon voor je neus, want wat voor de een wel werkt, hoeft niet hetzelfde voor een ander te zijn. Wat voor mij in ieder geval een mega verandering in mijn gezondheid teweeg heeft gebracht, is voeding. Door allerlei diëten, voedingsadviezen en eliminaties te doen, ken ik mijn lichaam door en door en weet ik waar het goed en slecht op reageert. Dat heeft heel wat voeten in aarde gehad, hoor. Ik stond vaak uren met mijn moeder in de keuken om alles "from scratch" te maken, moest soms heel vieze dingen eten en boodschappen doen... daar moest je voor gestudeerd hebben!



Over studeren gesproken: uiteindelijk ben ik psychologie gaan studeren. In die periode ging het steeds een beetje beter met me en vond ik steeds meer mijn weg in mijn gezondheid. Ook ontdekte ik toen yoga. In eerste instantie betekende het voor mij een fijne manier om weer eens vanuit een positieve insteek met mijn lichaam in contact te komen en rustig iets aan sport te kunnen doen na al die jaren van pijn en immobiliteit. Nu, na jaren van beoefening, heb ik ook geleerd wat het kan betekenen voor rust, balans, ademhaling en ontspanning.

Iets anders dat ik hard nodig had in deze reis en waarin ik gevormd ben door wat ik heb meegemaakt, is de kracht van mindset. Ik weet als geen ander hoe diep je kunt gaan in donkere tijden en hoe in jezelf gekeerd je kunt raken en je eenzaam kunt voelen. Maar ik weet ook als geen ander hoe sterk je als mens zelf bent. Ik geloof erin dat de oplossing altijd in jezelf ligt, dat jij degene bent die de touwtjes in handen heeft en dat er niemand zo goed voor jou kan zorgen als jijzelf.

En nu? Nu probeer ik vooral te genieten! Samen met mijn lieve vriend Joeri, zijn zoontje Siep en onze twee teckels Sjekfe en Sjarel. Ik geniet van fijne wandelingen in ons mooie Limburg, maar zeker ook van hiken met een rugzak op in Schotland of de Alpen. Elke keer als ik bovenop zo'n berg sta, in een kajak over het water scheer of aan een klimtouw hang, voelt dat toch als een extra overwinning. "Dat heb je toch maar eventjes mooi gedaan, dat kon je vroeger niet," denk ik dan trots. Maar ik geniet ook van de minder "extreme" dingen, hoor. Ik kan euforisch raken van moestuinzaadjes die ontkiemen, helemaal als er uiteindelijk ook daadwerkelijk een courgette aan de plant hangt in mijn mooie tuinkas. Ook ben ik helemaal in mijn element met een boek op schoot en een kop thee in mijn hand voor de kachel. In de keuken sta ik graag achter het fornuis en er staat altijd wel iets op het vuur te pruttelen, in de oven te bakken of in de voedseldroger te drogen. Maar je kunt mij ook vinden in ons bad onder het zolderraam of op mijn yogamatje in de woonkamer.

Op mijn website www.natuurlijktammy.nl kun je nog veel meer over mij te weten komen én, niet te vergeten, over alles wat ik aanbied om met jou en je gezondheid aan de slag te gaan. Denk aan trajecten rondom voeding en mindset, activiteiten met yoga op prachtige plekken en recepten van voedzame gerechten. In dit e-book vind je kleine voorproefjes hiervan, oefeningen en tips waar je zelf direct mee aan de slag kan. Ik hoop dat je hierdoor een klein stapje vooruitzet op het pad van je eigen gezondheidsreis!

Liefs,

Tammy



“

“Ik ken Tammy als een warm en laagdrempelig mens en ze zal zich volledig voor je inspannen. Met haar achtergrondkennis, drive en expertise op verschillende vlakken zal ze je helpen daar waar nodig. Door haar oprechte interesse voel je je als mens gezien. Tussen de diepgaandere gesprekken hebben we ook wat afgelachen. Haar lach werkt gewoon aanstekelijk.”

Cecile – 43 jaar



02 YOGA



Yoga is zoveel meer dan alleen bewegen; het is een moment van rust, bewustwording en verbinding met jezelf. In deze les vind je een paar van mijn favoriete houdingen en een inleiding in de eindontspanning die je naar eigen inzicht verder vorm kunt geven. Ik heb er als tip een van mijn lievelingsnummers bij gezet, die ik zelf regelmatig op het einde van mijn yogalessen gebruik.

Wie weet ben je al ervaren in yoga of is dit je eerste kennismaking; hoe dan ook, wil ik je op deze manier graag laten ervaren hoe yoga bijdraagt aan balans, ontspanning en vitaliteit in het dagelijks leven. Neem de tijd, luister naar je lichaam en geniet van het proces. Ik wens je een fijne en verkwikkende yogasessie!

Is deze yogales je nu goed bevallen of wil je ook eens een live yogasessie van mij volgen? Op mijn website vind je allerlei activiteiten rondom yoga, ademhaling, meditatie en klanksessies op diverse mooie locaties. Wat dacht je van yoga in een tipi tent of buiten in het Heuvelland? Of een yogasessie op de klanken van een harp of vibraties van klankschalen in een knus kerkje? Je bent van harte welkom.

*Balance is not something you find,
It's something you create.*

www.natuurlijktammy.nl/agenda



Aankomen:

Ga in kleermakerszit zitten, leg je handen ontspannen op je knieën of in je schoot en sluit je ogen. Adem een paar keer rustig in en uit. Sta stil bij je ademhaling en neem een moment voor jezelf om aan te komen in deze ruimte, in deze tijd op deze plek. Plaats eventueel een intentie voor deze les. Dat kan een woord, een gevoel of een wens zijn. Datgene wat jij graag uit deze yogales wil halen. Plaats je handen voor je hart tegen elkaar. Adem dan nog een keer diep in en uit, waarmee je deze intentie in je hart sluit en de wereld in stuurt. Open dan rustig je ogen en begin met de yogales.



Heupcirkels en Ruitenwisser:

Maak heupcirkels in kleermakerszit (draai cirkels vanuit je heupen, voel hoe je over je zitbotjes beweegt) – draai naar links en naar rechts.

Zet de benen gebogen voor je neer en laat ze afwisselend van links naar rechts vallen.



Zijwaartse Janu/buiging:

Strek het rechterbeen schuin voor je uit en zet je linkervoet tegen de binnenkant van je rechter bovenbeen. Adem in, strek op, armen langs je oren omhoog, adem uit, buig opzij over je rechterbeen. Pak met je handen daar vast waar je uitkomt. Houd een paar ademtellen vast en kom dan werveltje voor werveltje terug omhoog. Wissel van kant en buig over je linkerbeen heen.



Upavistha Konasana:

Strek nu beide benen uit in een wijde spreidzit. Adem in, strek op, armen langs je oren omhoog, adem uit en buig recht voorover in het midden tussen je benen. Houd een paar ademtellen vast en kom dan werveltje voor werveltje terug omhoog.



Chakravakasana/kat-koe:

Kom op handen en knieën en maak afwisselend een holle en bolle rug.



Parighasana/poort:

Kom recht overeind op je linkerknie knie en strek je rechterbeen uit. Adem in, strek je linkerarm op, adem uit, buig naar rechts en laat je rechterarm over je uitgestrekt, rechterbeen glijden. Houd een paar ademtellen vast.



Lage Utthan Pristhasana/hagedis:

Zet vanuit de poort je uitgestrekte, rechterbeen naar voren en schuif je achterste been verder naar achteren. Kom in een lage lunge. Zet beide handen aan de binnenkant van je voorste voet of leun op je onderarmen.



Mini Virabhadrasana 2/krijger 2:

Kom een stukje overeind vanuit de lage hagedis. Zet je voorste, gebogen, rechterbeen in een hoek van 90 graden (enkel onder knie). Strek je rechterarm naar voren en je linkerarm naar achteren op schouderhoogte. Kijk over je voorste hand.



Wissel van kant en herhaal de poort, lage hagedis en mini krijger 2.



Adho Mukha Svanasana/ neerwaartse/omlaagkijkende hond:

Krul de tenen in mat en duw jezelf in de omlaagkijkende hond.



Uttanasana/voorwaartse buiging:

Kijk vanuit de omlaagkijkende hond tussen je handen en stap, loop of spring met je voeten naar die plek. Blijf een paar tellen hangen. Kom dan werveltje voor werveltje weer omhoog en stap naar de voorkant van je mat.



Virabhadrasana 2/krijger 2:

Laat je rechterbeen staan en zet met links een grote stap naar achteren (spreidstand). Draai je achterste voet licht naar binnen zodat deze schuin naar voren wijst. Adem in, breng je armen langs je hoofd omhoog. Adem uit, buig je voorste knie, zak met je bovenlichaam iets naar voren en strek je rechterarm naar voren en je linkerarm naar achteren, beide op schouderhoogte.



Utthita Trikonasana/driehoek:

Strek de voorste knie van je rechterbeen, verplaats je bovenlichaam een stukje naar voren, alsof iemand je aan je hand naar voren trekt. Adem in, houd je armen in een rechte lijn op schouderhoogte. Adem uit, breng je rechterhand naar je rechterenkel, kuit of naar de grond en laat je linkerarm recht omhoog wijzen. Rechter- en linkerarm staan in een rechte lijn boven elkaar. Kijk omhoog naar je linkerhand.



Utthan Pristhasana/hagedis:

Zet je linkerhand en rechterhand aan weerszijde van je voorste voet. Draai je achterste voet in en stap een stukje naar achteren. Kom in een lunge. Laat je rechterhand aan de rechterzijde of binnenkant van je voorste voet staan en open met je linkse arm. Zet nu je linkerhand aan de linkerzijde of binnenkant van je voorste voet en open met je rechtse arm.



Uttanasana/voorwaartse buiging:

Zet beide handen weer terug aan beide kanten van je voorste voet, stap met je achterste voet naar voren zodat je voorovergebogen met beide voeten weer tussen je handen staat. Blijf een paar tellen hangen.



Staande Ardha Chandrasana/halve maan:

Kom werveltje voor werveltje overeind. Zwaai je armen langs je oren naar boven en zet de handpalmen tegen elkaar aan. Adem in, strek op, span bekkenbodem- en buikspieren aan. Adem uit, maak een buiging naar links, adem in, kom terug naar het midden, adem uit, maak een buiging naar rechts, adem in, kom terug naar het midden, herhaal een paar keer naar beide kanten. Adem een laatste keer uit, laat je armen weer langs je lichaam hangen.



Wissel van kant en herhaal krijger 2, de driehoek en hagedis.



Hoge plank:

Nadat je in de hagedis naar beide kanten geopend hebt en beide handen weer terug aan beide kanten van je voorste voet hebt geplaatst, kom je in een hoge plank. Zak vanuit de hoge plank via de lage plank naar de mat.



Balasana/kindehouding:

Ga op handen en knieën zitten, laat je billen naar je hielen zakken waarbij je je dikke tenen tegen elkaar plaatst en je knieën mat breed spreid. Laat je buik en borst richting de mat zakken en leg je voorhoofd op de mat. Strek je armen mat breed naar voren of langs je lichaam naar achteren. Houd deze houding 1 tot 3 minuten vast voordat je naar de eindontspanning gaat.



Tip van Tammy

Mijn favoriete nummer voor de eindontspanning is
Baba Hanuman van Heather & Benjy
Wertheimer



[KLIK HIER OM HET NUMMER TE
BELUISTEREN](#)



Eindontspanning:

Kom op je rug liggen, maak jezelf klein, trek je knieën naar je borst en draai kleine en grote cirkels over je onderrug. Draai naar links en naar rechts. Zet je voeten achter je billen en houd je knieën gebogen, strek je armen op schouderhoogte uit. Adem in, adem uit, laat je knieën naar links vallen, draai je hoofd naar rechts. Houd een paar ademtellen vast. Adem in, kom terug naar het midden, adem uit, laat je knieën naar rechts vallen, draai je hoofd naar links. Houd een paar ademtellen vast. Kom weer terug naar het midden. Zet de voetzolen tegen elkaar aan, laat de gebogen knieën naar buiten vallen en strek je armen tot boven je hoofd (Supta Baddha Konasana/liggende vlinder). Houd een paar ademtellen vast. Strek eerst je rechterbeen uit, dan je linkerbeen. Strek je lichaam nog een keer helemaal uit, adem in, span alles aan. Adem met een zucht uit en laat alles los. Blijf liggen voor de rest van de eindontspanning die je naar eigen wens kunt invullen.

Namasté!





03

Pranayama

Op de volgende pagina vind je mijn favoriete pranayama (ademhalingstechniek): de volledige yoga-ademhaling.



- Ga in kleermakerszit zitten met je ogen gesloten en je handen ontspannen op je knieën of in je schoot. Breng je aandacht naar je ademhaling en laat deze in je eigen ritme doorgaan.

- Leg nu beide handen op je buik. Adem dan diep in tot onder in je buik, houd de adem kort vast en adem vervolgens lang uit. Ben je steeds bewust van het uitzetten en terugdeinen van je buik onder je handen. Herhaal deze ademhaling een paar keer waarbij je je focus steeds bij de beweging van je buik tijdens het in- en uitademen houdt.

- Leg nu beide handen (een links en een rechts) op je middenrif (ribben onder je borst). Adem dan diep in tot je middenrif zich vult, houd de adem kort vast en adem vervolgens lang uit. Ben je steeds bewust van het uitzetten en terugdeinen van je middenrif onder je handen. Herhaal deze ademhaling een paar keer waarbij je je focus steeds bij de beweging van je middenrif tijdens het in- en uitademen houdt.

- Leg nu beide handen op je borstkas. Adem dan diep in tot je borstkas zich vult, houd de adem kort vast en adem vervolgens lang uit.

Ben je steeds bewust van het uitzetten en terugdeinen van je borstkas onder je handen.

Misschien merk je ook kleine bewegingen van je schouders en hoofd op. Herhaal deze ademhaling een paar keer waarbij je je focus steeds bij de beweging van je borstkas, schouders en hoofd tijdens het in- en uitademen houdt.

- Laat nu een hand op je borstkas liggen en verplaats de ander weer naar je buik. Adem diep in tot onder in je buik en merk op hoe je buik, middenrif en borstkas zich uitzetten en vullen met lucht. Houd de adem kort vast. Adem lang uit en ben je bewust van het terugdeinen van je buik, middenrif en borstkas. Herhaal deze ademhaling een paar keer waarbij je je focus steeds bij de beweging van je buik, middenrif en borstkas tijdens het in- en uitademen houdt (= de volledige yoga-ademhaling).

- Adem nog een laatste keer diep in, houd de adem kort vast en adem lang uit. Leg je handen dan weer terug op je knieën of in je schoot en laat je eigen ademritme weer ontstaan en open je ogen.



“

“Het gevoel dat je door de bomen het bos niet meer ziet. En dat dit nu is hoe het altijd zal zijn. Zo voelde ik me toen ik de diagnose PDS kreeg. “Leer er maar mee leven” en “Op internet is makkelijk informatie over het FODMAP dieet te vinden” kreeg ik te horen. Toen ik het opzocht, kwam er een flinke lijst aan producten en ingrediënten voorbij die je niet meer zou mogen eten. Daardoor zag ik al helemáál door de bomen het bos niet meer. Ik ben vervolgens een traject bij Tammy gestart. Ik voelde mij eindelijk gehoord en had het idee dat er naar mij als persoon werd gekeken in plaats van enkel de diagnose PDS. Door het aanstekelijke enthousiasme van Tammy werd ik er zelf ook steeds enthousiaster in. Ook begon ik het leuk te vinden om zelf te experimenteren met recepten en producten. Ik ben blij met de keuze die ik gemaakt heb voor dit traject”

Thessa – 26 jaar



04 Wandelen

Wandelen is een geweldige manier om zowel je lichaam als geest te versterken. Zelf ga ik er graag op uit om de prachtige natuur te ontdekken. Wandelschoenen aan, rugzak op, teckels aangelijnd en dan door de bergen in Oostenrijk of de grotten in Luxemburg. Maar ook in ons eigen land vallen er genoeg mooie wandelplekjes te ontdekken, zoals in Schinnen, waar ik mijn jeugd heb doorgebracht. Ik deel graag twee routes met jullie rondom dit dorp: een kortere en een langere die je gemakkelijk met elkaar combineert (en met genoeg horeca onderweg om een terrasje te pikken). Geniet van de rust, de frisse lucht en de mooie omgeving van Schinnen.

Veel wandelplezier!

Lange wandeling 13 km

Korte wandeling 7 km



05 Voeding & Mindset

Een omslag maken in je gezondheid kan soms behoorlijk pittig zijn. Het vergt veel tijd, energie en veerkracht. Dat weet ik als geen ander! Op weg naar verbetering in mijn eigen gezondheid, bleek voeding een grote rol te spelen in de klachten die ik had. Door anders te gaan eten, voelde ik me op veel vlakken stukken beter en heb ik mijn lichaam goed leren kennen. Ik heb allerlei praktische tips & tricks in mijn rugzak verzameld, heb veel kennis over voedingsproducten, ziekten, allergieën, intoleranties en diëten opgedaan én kan jou helpen bij jouw eigen mindset hierbij, want die is heel belangrijk in een veranderproces!

Op de volgende pagina's vind je een aantal tips rondom voeding en mindset; kleine, fijne stapjes die je zelf kunt zetten. Mocht je nu meer verdieping zoeken en écht aan de slag willen gaan met voeding en mindset? Boek dan een van mijn trajecten en ervaar een directe impact op je gezondheid.



www.natuurlijktammy.nl/aanbod



3 Tips: VOEDING

- 1 -

Moeite met meer en gevarieerder groenten eten? Daag jezelf uit door minstens 3 verschillende kleuren groenten op je bord te leggen. Je kunt bijvoorbeeld 1 groentesoort koken/grillen/bakken en de overige 2 als rauwkost erbij eten.

Voorbeelden:

Groen: broccoli

Rood: tomaatjes

Oranje: worteltjes

Groen: komkommer

Paars: aubergine

Rood: radijs

Groen: sla

Geel: gele sperziebonen

Rood: bietjes

- 2 -

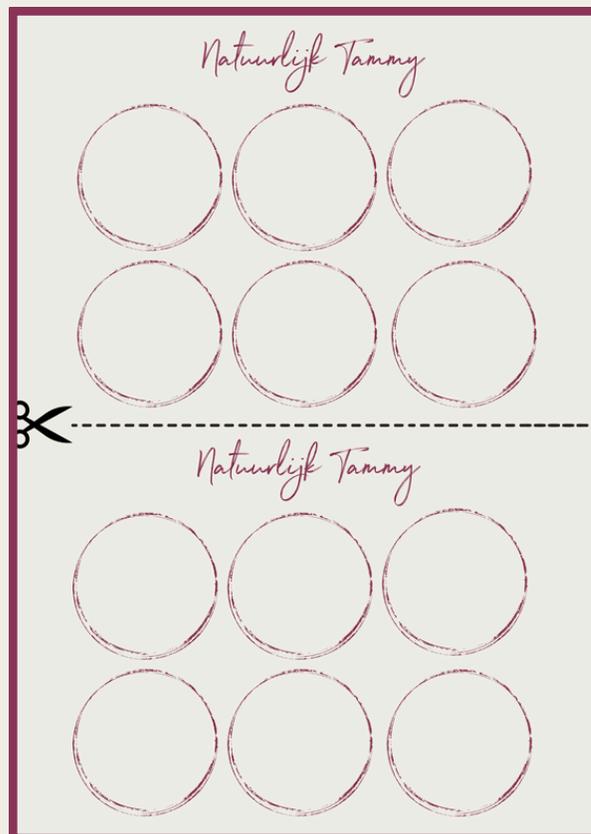
Kleine stapjes houd je vaak beter vol dan meteen volle gas alles te veranderen. Om een start te maken kun je een verandering toevoegen aan een routine die je al hebt. Zit jij op zaterdagavond bijvoorbeeld standaard met een zak chips op de bank voor je favoriete serie? Schaf dan niet meteen die hele zak chips af, maar pak een kleiner bakje chips en zet ernaast een bakje met snoepgroenten/fruit. Zo heb je tóch je chips maar ook iets gezonds te snacken. Of je smeert elke avond het brood voor de lunch van je kinderen voor school de dag erna. Voeg hier ook een paar minuten tijd aan toe om voor jezelf een stukje voorbereiding voor de dag erna te doen: kook dat ei, zet je overnight oats in de koelkast of vul al een bakje met snoepgroenten, fruit en een handvol noten om mee te nemen naar je werk.



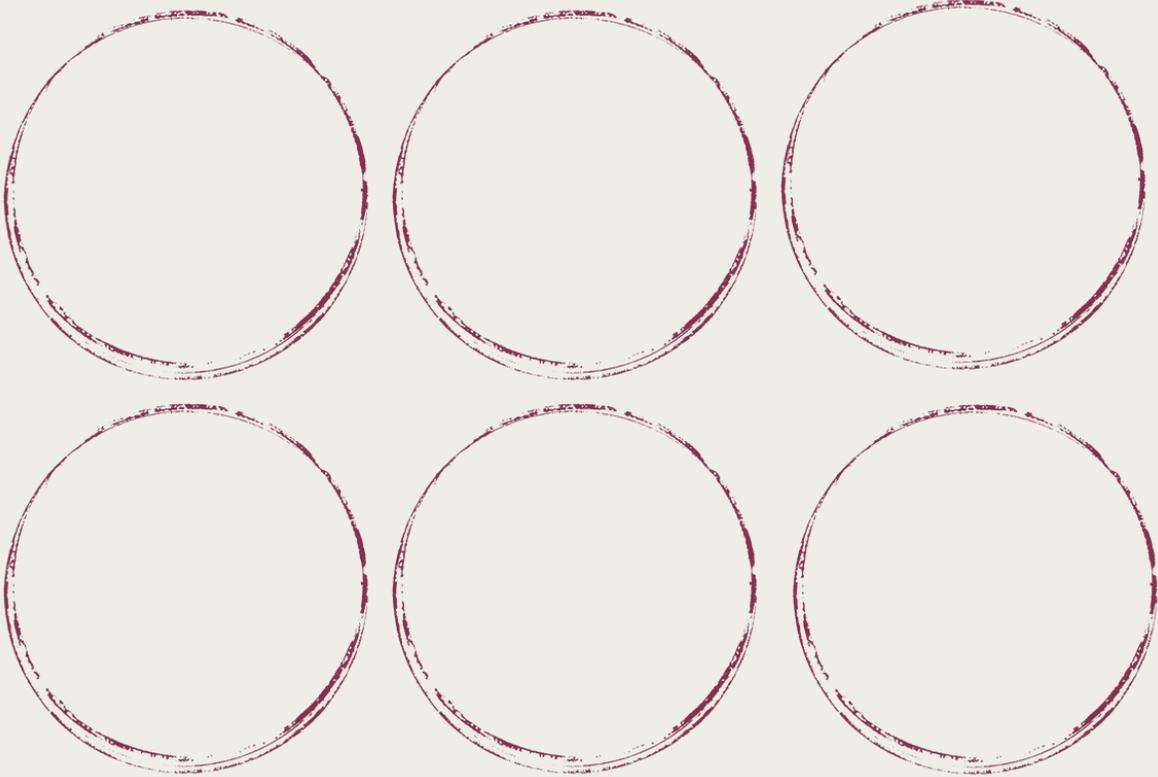
- 3 -

·Gun jezelf ook een paar "genotsmomentjes". Maak een afstreekkaart voor jezelf waar je elke week een aantal dingen (5 of 6) op plaatst die je jezelf gunt. Bijvoorbeeld in het weekend 1 flesje cola drinken, op vrijdagavond een frietje mayo, op woensdag en zaterdag een glas wijn bij het eten, tijdens de verjaardag van je beste vriendin 1 stuk taart eten... Zet het op je kaart, streep het af en maak het voor jezelf niet te zwaar!

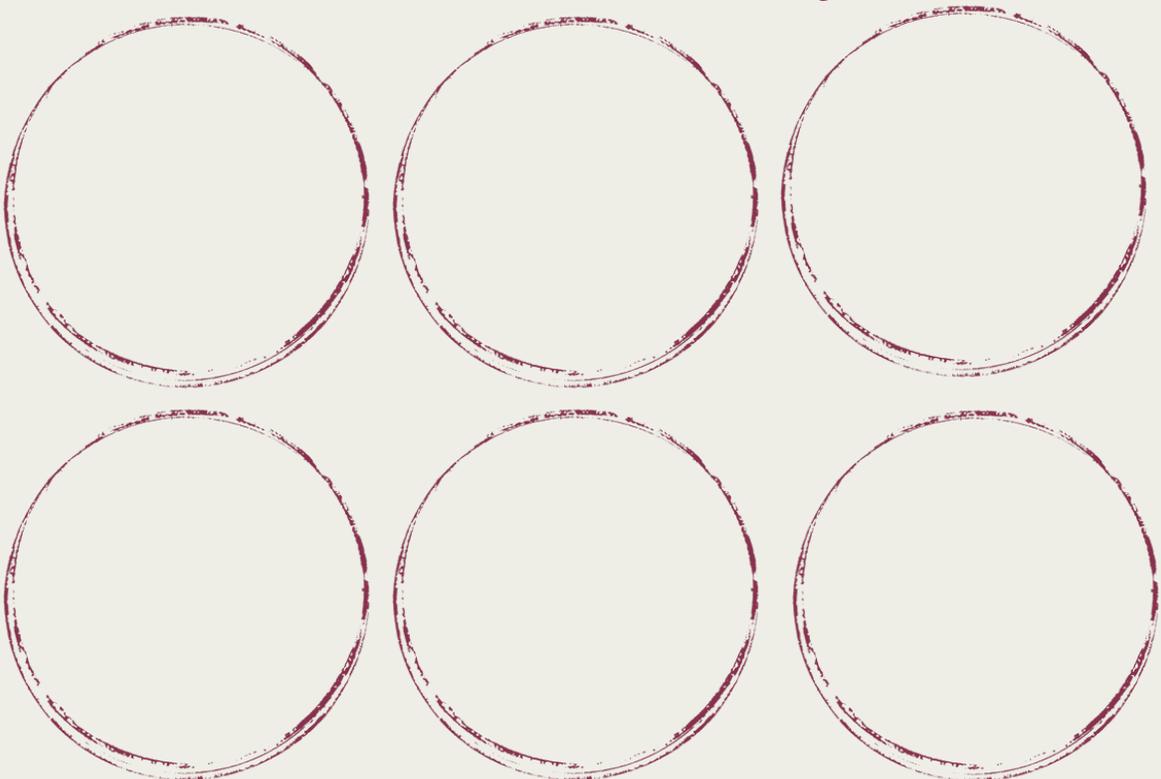
Op de volgende painga dit heb ik een printbare versie van deze afstreekkaart toegevoegd. Zo kun je zelf aan de slag met deze tip.



Natuurlijk Tammy



Natuurlijk Tammy



3 Tips: MINDSET

- 1 -

Een positieve mindset begint bij het bewust worden van de positieve dingen in je leven, hoe klein die ook zijn. Waar genoot jij van vandaag? Wat bracht een glimlach op jouw gezicht? Waar was je dankbaar voor? Kies een mooi notitieboekje uit, leg het op je nachtkastje en sta er voor het slapengaan steeds even bij stil wat jouw vandaag blij en dankbaar maakte. Schrijf elke avond bewust 3 dingen op. Misschien werd je wel blij van de eerste zonnestralen op je gezicht, dat je een uurtje ongestoord een boek hebt kunnen lezen of dat je een complimentje van een collega kreeg. Schrijf het op! Als je een keer niet lekker in je vel zit, kan het ontzettend helpen om door je boekje te bladeren en alle fijne dingen terug te lezen.

- 2 -

Heb jij een standaard verhaal dat keer op keer door je hoofd gaat als je word getriggerd in je angsten, onzekerheden, verdriet of irritaties? Een verhaal dat bijvoorbeeld steeds vertelt dat je niet goed genoeg bent, het niet waard bent, niet slim genoeg bent, te dik, te dun, te jong of te oud bent? JIJ BENT NIET DAT VERHAAL! En om dat besef wat meer in je systeem te krijgen en je wat minder te laten raken en meeslepen, ga je die verhalenverteller (a.k.a. je verstand) een naam geven. Ze heet bijvoorbeeld Els. En wanneer Els haar verhaal weer begint te spuien ("je kunt dit niet, daar ben je niet slim genoeg voor, die ander kan dat veel beter, dus geef het nu maar op, laat maar zitten, het gaat je toch niet lukken"), zeg jij tegen jezelf: "ah, daar zal je Els hebben, die is weer eens lekker aan het tetteren". Of in mijn geval is daar Truus, die nu heel hard aan het roepen is dat dit ik dit e-book beter niet kan uitbrengen want het staat vol onbenullige dingen die toch niemand wil lezen en met informatie die toch iedereen al weet. En laten we maar niet



beginnen over de foto's in dit e-book, want die hebben een kwaliteit van lik-me-vestje, zó niet professioneel...

Door je verstand een naam te geven en je bewust te zijn van Els (of Truus, Miep, Trut...), geef je een signaal aan jezelf af dat je deze gedachten niet serieus hoeft te nemen en er zo afstand van kunt nemen. Je hoeft niet alles te geloven wat Els je vertelt, je bent namelijk niet je verstand.

- 3 -

Omdenken. Heel vaak hoor ik van mijn cliënten dat ze het heel moeilijk vinden om de omslag in het anders eten te gaan maken, omdat ze blijven vasthouden aan dat wat ze gewend zijn. Ze willen per se dezelfde smaak behouden van het brood/de pizza/het ijsje dat ze altijd aten en zo lekker vonden. Het nieuwe, andere brood/pizza/ijsje smaakt niet hetzelfde en dat is teleurstellend. Door steeds te blijven vergelijken met de producten, texturen, smaken en geuren die je kende, leg je de focus vooral op dat wat er niet meer is in

plaats van alles wat er nu mogelijk is.

Want dat is het: je hebt er ineens heel veel nieuwe mogelijkheden bijgekregen. Nu je geen gluten of lactose meer mag, kom je terecht in een wereld van andere producten en ingrediënten die je nog nooit gegeten hebt. Zie het als op vakantie gaan in een ander land en je onderdompelen in de andere geuren en smaken die ze daar eten. Ja, die pizzabodem van tarwe smaakte heel anders, maar wat dacht je van een pizzabodem van bloemkool of linzenmeel of quinoa? Dat zijn alweer 3 nieuwe mogelijkheden die je aan je voedingsrepertoire kan toevoegen (en die ook nog eens hartstikke voedzaam zijn en waar je je gezondheid een megagroot plezier mee doet!). Probeer dus de kansen en de extra mogelijkheden te zien en denk om!

Neem eens een kijkje op www.natuurlijktammy.nl voor de trajecten die je bij Natuurlijk Tammy kunt volgen.



Dagelijkse Dankbaarheid

WEEK:

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

AANTEKENINGEN





Schrijf op dit blad de naam die je jouw verstand geeft en de verhalen die het je vertelt. En denk dan, wanneer zo'n verhaal weer in je hoofd naar boven komt: "Ah, daar heb je (naam van je verstand) weer met zijn/haar verhaal over (je verhaal)." Door je hiervan bewust te zijn, kun je afstand creëren tot de vervelende verhalen die je verstand je steeds vertelt en waarin je wordt meegezogen. Zo kun je je energie stoppen in zaken die echt belangrijk voor je zijn.

Naam van je verstand:.....

Verhaal 1:

Verhaal 2:

Verhaal 3:

“Ze is heel deskundig, vriendelijk en laagdrempelig. Een lieve vrouw die weet waar ze het over heeft. Had ik Tammy maar eerder ingeschakeld! Ik heb door haar advies en tips weer nieuwe inspiratie maar vooral ook kennis opgedaan over voeding en hoe het werkt met ingrediënten, etc.”

Kelly – 32 jaar



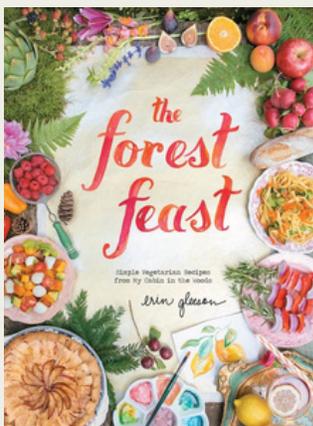
“Tammy werkt heel persoonlijk en geeft individueel advies na een uitgebreide, persoonlijke en prettige intake. Boven verwachting advies en tips met een leuke twist. Een aanrader!!!”

Silvie – 55 jaar



06 Lezen

Als er iets is dat ik graag ter ontspanning doe, is het lezen. Ik kan me uren verliezen in een goede roman maar vind het ook fijn om mijn kennis te verdiepen door een informatief boek over gezondheid en leefstijl. En natuurlijk staan er ook genoeg kookboeken op de boekenplanken in huis!



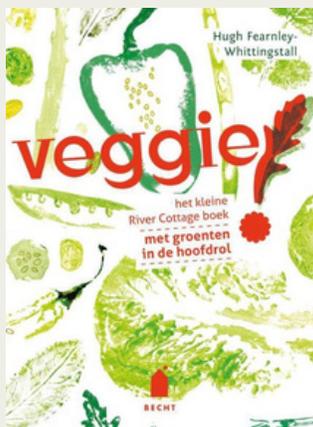
The Forest Feast – Erin Gleeson

Ik zie mezelf al op haar veranda in het bos zitten met lekker eten en een schetsblok met kwasten en waterverf (haar illustraties zijn prachtig!).

De groene bakplaat – Rukmini Iyer

Mik alles op 1 bakplaat en hup, de oven in. Makkelijk, veelzijdig en boordevol groenten. Ideaal kookboek om cadeau te doen.



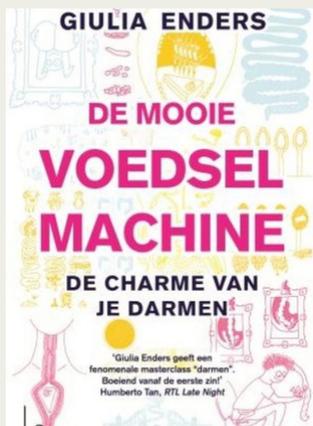


Veggie – Hugh Fearnley-Whittingstall

In de boeken van Hugh spelen groenten een hoofdrol. In dit boekje heeft hij een aantal favoriete recepten uit zijn succesvolle boek Veg! verzameld. Ook heel fijn en inspirerend als je geen vegetariër bent maar gewoon heel erg van groenten houdt!

Ingelepeld – Tim Spector

Een eye-opener over hoe huidige ideeën over bepaalde voedingsmiddelen in relatie tot onze gezondheid tot stand zijn gekomen en op welke manier onderzoeksgegevens hiervoor gebruikt en misbruikt worden.



De mooie voedselmachine – Giulia Enders

Een ode aan onze darmen en alles wat daarmee samenhangt (ons brein bijvoorbeeld!), op een laagdrempelige en humorvolle wijze gebracht.



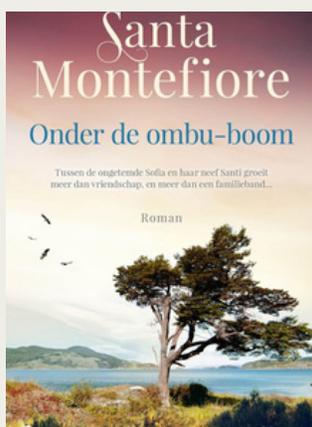
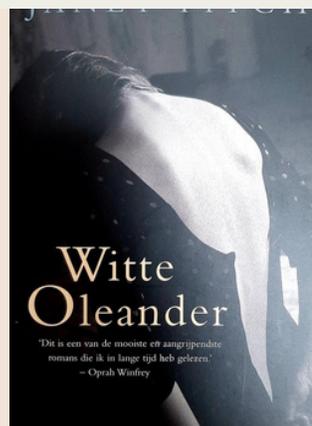


Het zoutpad - Raynor Winn

Waargebeurd verhaal waarin een langeafstandswandeling helend blijkt te zijn voor het ziekteproces van de partner van de schrijfster. Verfilming van het boek draait dit jaar in de bioscoop.

Witte Oleander – Janet Fitch

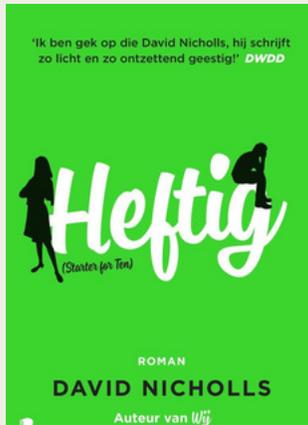
Ik heb deze roman geloof ik al 3 keer gelezen. Ooit op mijn radar gekomen door The Oprah Winfrey Show en erna nooit meer losgelaten. Verfilmd met Michelle Pfeiffer en Renée Zellweger.



Onder de Ombu-boom – Santa Montefiore

Het eerste boek van een lange reeks van romans van deze schrijfster, maar wat mij betreft ook haar mooiste. Je waant je echt op de uitgestrekte vlakten van de Argentijnse pampa's.





Heftig – David Nicholls

Ik heb hardop zitten lachen bij dit boek.
Heel grappig en leest lekker vlot.

De hele Outlander reeks (NL: de reiziger) – Diana Gabaldon

Is er iemand die Jamie en Claire niet kent?
Eerst lezen en dan de serie kijken is mijn
advies. Ik kan me er helemaal in verliezen.



Zeven minuten na middernacht – Patrick Ness & Siobhan Dowd

IEen kinderboek voor volwassenen, tranen
gegarandeerd. Verfilmd met Liam Neeson,
Sigourney Weaver en Felicity Jones ("A
Monster Calls").



07 Recepten

Urenlang stond ik vroeger met mijn moeder in de keuken. Dan weer moesten we glutenvrij koken, dan weer volgde ik het Candida dieet, dan weer moest ik lactosevrij eten... Door alles telkens opnieuw uit te vogelen, talloze (kook)boeken te lezen en de wens te hebben om niet steeds uit te drogen en aan infusen en sondevoeding in het ziekenhuis te belanden, weet ik alle do's en dont's wat eten en mijn lichaam betreft.

Ik sta nu nog steeds uren in de keuken, maar dan vooral omdat ik het leuk vind en ervaar wat gezond eten voor mij doet. Ik wil je graag laten zien dat er nog steeds heel veel mogelijk én lekker is als je vanwege je gezondheid anders moet gaan eten. Er zijn nieuwe producten te ontdekken en er zijn voedzame ingrediënten waar je lijf blij van wordt als je ze eet, óók als je níet ziek bent.

Ik deel mijn recepten graag met je via mijn social media kanalen en mijn website. En mijn twee nieuwste recepten, deel ik graag met je op de volgende pagina's!

www.natuurlijktammy.nl/recepten



Chocoladecake

Ingrediënten

- 200 gr zelfrijzend glutenvrij bakmeel
- 200 gr plantaardige boter (kamertemperatuur)
- 200 gr kokosbloesemsuiker
- 4 eieren
- 65 ml lactosevrije of plantaardige melk
- 75 gr pure chocolade
- snufje zout

Ingrediënten voor de ganache:

- 150 ml lactosevrije of plantaardige slagroom
- 150 gr pure chocolade

Benodigdheden

Cakevorm van ongeveer 23-25 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden (boven- en onderwarmte). Mix de boter met de kokosbloesemsuiker. Voeg één voor één de eieren toe en mix met het boter- en suikermengsel. Voeg vervolgens het bakmeel, de cacao, het zout en de melk erdoorheen. Hak de chocolade in kleine stukjes en meng door het beslag. Bekleed de cakevorm met bakpapier en giet het beslag erin. Bak de cake in 55 minuten gaar en laat hem vervolgens afkoelen voordat je de ganache eroverheen doet. Ganache: verwarm de slagroom au bain-marie. Hak 150 gr pure chocolade in stukken en voeg toe. Meng de room en chocolade door elkaar. Giet de ganache over de cake en laat uitharden voordat je de cake serveert.



Makreelsalade met augurkjes

Ingrediënten

- 2 blikjes makreel op water (à 125 gr per blikje)
- 2 el mayonaise (ik kies het liefst voor Belgische mayo vanwege het zuurtje)
- 5 kleine augurkjes
- een kneepje vers citroensap

Bereiding

Doe de makreel in een kommetje en maak het los met een vork. Snijd de augurkjes in kleine blokjes. Meng nu de mayonaise, augurkblokjes en het citroensap onder de makreel. Serveer met (glutenvrije) toastjes of beleg er een (glutenvrije) boterham of cracker mee. Ideaal als snack bij je filmavondje!

