

MET MEER DAN
75
RECEPTEN

Sarah Lohan

Happy recipe

ONDERSTEUN JE HORMONEN - IMMUUNSISTEEM - HERSENEN - LEVERFUNCTIE - DARMEN

Feelgood recepten voor lichaam en geest

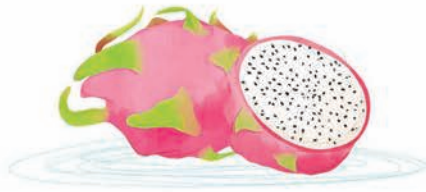
BUSY WEEKDAYS SNELLE RECEPTEN VOOR EEN DRUKKE WERKWEEK	SLOW WEEKENDS RECEPTEN OM OP TE LADEN	BRAIN FOOD POWERRECEPTEN VOOR EEN STRESSVOLLE STUDIEWEEK
GUILTY PLEASURES #2.0	COMFORT FOOD TROOST RECEPTEN OM BLIJ VAN TE WORDEN	THE BASICS BASISRECEPTEN PREPPING, & ZERO-WASTE TIPS

THEMA.





Happy
recipe ♡



Mini-Happy recipe is een samenstelling op basis van het boek Happy recipe, met extra toevoegingen.

© Thema, 2020

Voor overnames uit dit boek kun je contact opnemen met de klantenservice van uitgeverij Thema, Postbus 287, 5300 AG Zaltbommel
T 0418 683700 of info@thema.nl

Tekst, receptuur: Sam Loman

Fotografie, illustraties en vormgeving: Sam Loman

ISBN 9789462722484

NUR 444

Trefwoord: vegetarische kookboeken, vitaliteit

www.thema.nl

www.samloman.com

Volg ons ook op

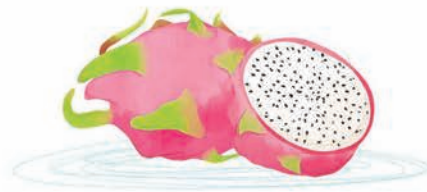


Sam Lohan

Happy recipe

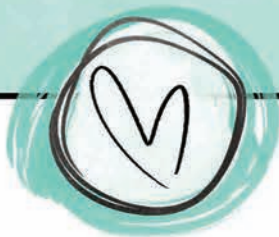
miniboekje

Feelgood recepten voor lichaam en geest



THEMA.

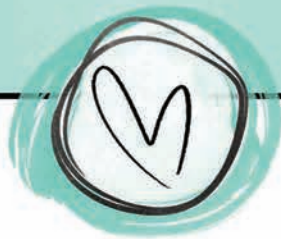
Uitgeverij van Schouten & Nelissen



Inhoud

VOORWOORD	11
EVEN VOORSTELLEN	12
VOORBEREIDING	14
BOODSCHAPPENLIJSTJE	15
EEN LESJE GEZOND ETEN	20
VOOR JE BEGINT	26
INGREDIËNTEN INFORMATIE	232
HET SCHRIJVEN VAN JE EIGEN HAPPY RECIPE	238
RECEPTENINDEX	240





Recepten

BUSY WEEKDAYS	29
SNELLE RECEPTEN VOOR EEN DRUKKE WERKWEEK	
SLOW WEEKENDS	67
RECEPTEN OM OP TE LADEN	
BRAIN FOOD	103
POWERRECEPTEN VOOR EEN STRESSVOLLE STUDIE- OF WERKWEEK	
GUILTY PLEASURES	139
#2.0	
COMFORT FOOD	175
TROOSTRECEPTEN OM BLIJ VAN TE WORDEN	
THE BASICS	215
BASISRECEPTEN	



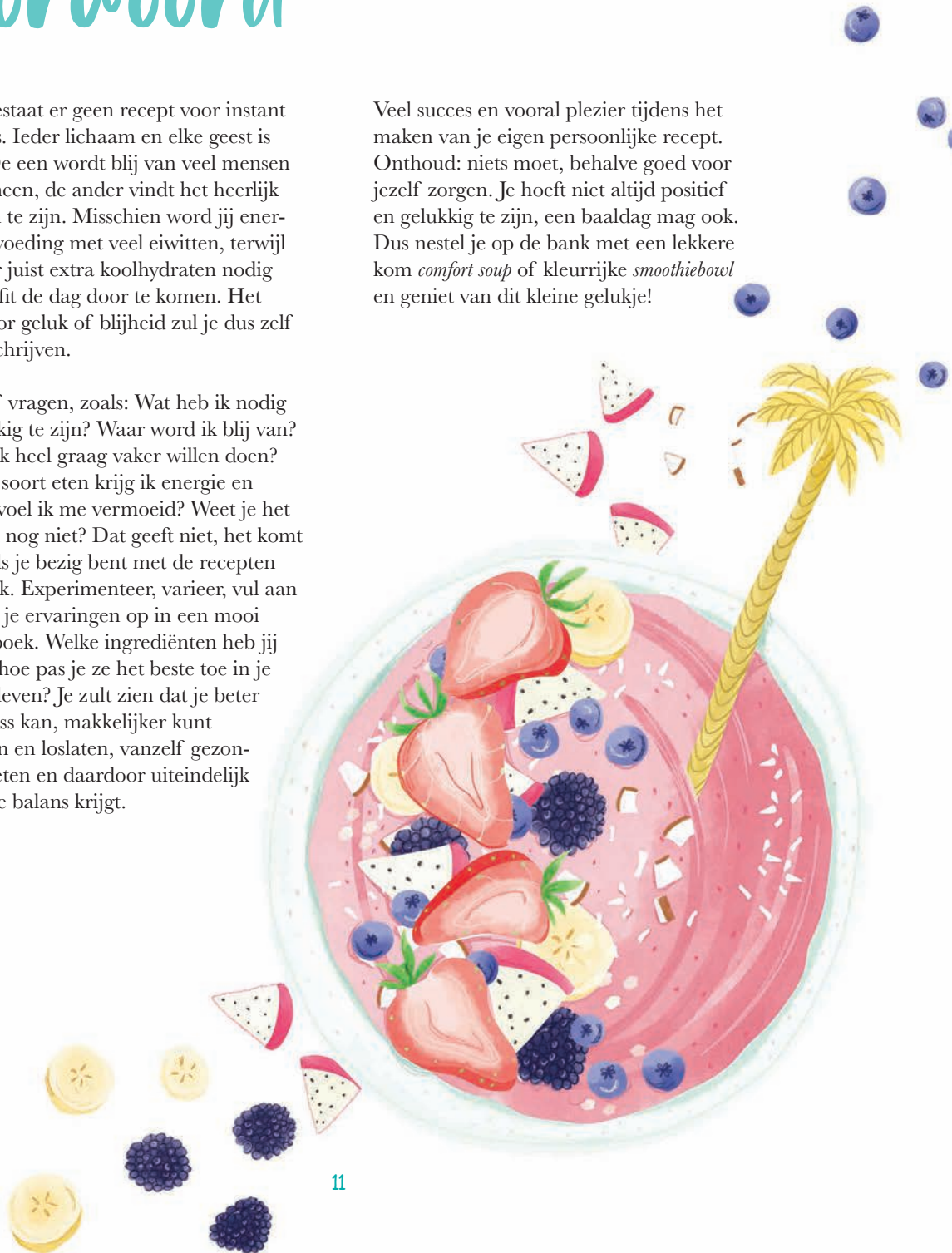


Voorwoord

Helaas bestaat er geen recept voor instant happiness. Ieder lichaam en elke geest is anders. De een wordt blij van veel mensen om zich heen, de ander vindt het heerlijk om alleen te zijn. Misschien word jij energiek van voeding met veel eiwitten, terwijl je partner juist extra koolhydraten nodig heeft om fit de dag door te komen. Het recept voor geluk of blijheid zul je dus zelf moeten schrijven.

Stel jezelf vragen, zoals: Wat heb ik nodig om gelukkig te zijn? Waar word ik blij van? Wat zou ik heel graag vaker willen doen? Van welk soort eten krijg ik energie en waarvan voel ik me vermoeid? Weet je het antwoord nog niet? Dat geeft niet, het komt vanzelf als je bezig bent met de recepten in dit boek. Experimenteer, varieer, vul aan en schrijf je ervaringen op in een mooi receptenboek. Welke ingrediënten heb jij nodig en hoe pas je ze het beste toe in je dagelijks leven? Je zult zien dat je beter tegen stress kan, makkelijker kunt relativeren en loslaten, vanzelf gezonder gaat eten en daardoor uiteindelijk een betere balans krijgt.

Veel succes en vooral plezier tijdens het maken van je eigen persoonlijke recept. Onthoud: niets moet, behalve goed voor jezelf zorgen. Je hoeft niet altijd positief en gelukkig te zijn, een baaldag mag ook. Dus nestel je op de bank met een lekkere kom *comfort soup* of kleurrijke *smoothiebow* en geniet van dit kleine gelukje!



Even voorstellen

Superleuk dat je mijn boek voor je hebt! Ik ben Sam, illustrator, auteur en vormgeefster van beroep. Ik heb vanaf jonge leeftijd pech met mijn gezondheid, waardoor mijn interesse in geneeskunde en voeding is ontstaan. Tijdens mijn masterstudie deed ik onderzoek naar medische illustratie, ik las heel veel artikelen en boeken en volgde de opleiding tot voedingsdeskundige, natuurvoedingsadviseur en orthomoleculaire suppletie. Nu verwacht je misschien een succesverhaal dat ik door een ander voedingspatroon ben genezen en dat jij dit aan de hand van dit boek ook kunt bereiken. Helaas. Ik ben nog steeds ziek*. Ik neem gewoon elke dag mijn medicatie en zie gezonde voeding als ondersteuning voor mijn weerstand.

Waarom dan toch een boek? Als tegenreactie op al die succesverhalen? Misschien wel. Gezond leven is belangrijk, maar geen wondermiddel tegen ziekten. De een kan jarenlang ongezond leven en nooit ziek zijn, de ander doet alles volgens het boekje en wordt toch ziek. Aanleg, geluk en omstandigheden hebben net zo'n groot aandeel. Ieder lichaam is anders en dat wil ik je graag door middel van dit boek duidelijk maken. Volg niet de meute maar je eigen weg. Alle tips en recepten in dit boek mag je volgen, maar geef er vooral je eigen draai aan!

x Sam

* Ik heb secundaire bijnierschorsinsufficiëntie, mijn lichaam maakt het stresshormoon cortisol niet aan. Hierdoor ben ik gevoeliger voor stress en ontstekingen. Rust, regelmaat en gezonde voeding is voor mij heel belangrijk, hierdoor hoef ik minder medicatie bij te slikken waardoor ik ernstige bijwerkingen op lange termijn kan voorkomen.

PS 1: Het zal je opvallen dat veel van de recepten in dit boek glutenvrij, eivrij, koemelkvrij, notenvrij, vegetarisch en vegan zijn. Dat is niet per se omdat dit gezonder zou zijn, maar omdat ik voedselovergevoeligheid heb en niet alles kan eten. Niet kunnen proeven tijdens het ontwikkelen van een recept is een handicap, dus ik heb zo veel mogelijk gerechten gemaakt die ik met een gerust hart kon eten. Doordat ik al vanaf de puberteit alles zelf bereid, is mijn smaak anders. Iets uit de fabriek smaakt voor mij heel zoet of zout. Pas gerust de recepten aan en voeg wat meer zoet, dressing of saus toe, maar probeer het ook eens met minder. Het duurt even om eraan te wennen, maar uiteindelijk weet je niet beter. Bonus: wat minder suiker, zout of verzadigd vet is een stuk gezonder.

PS 2: Geef niet op! Bij mij gaat er ook weleens iets mis: aangebrande mulberries, koekjes die nergens naar smaken, mousse die niet opstijft. Ik zie het als een leermoment en het maakt me creatief. De koekjes roerde ik door het ijs, de mousse probeerde ik meerdere keren uit totdat deze perfect was, en de mulberries moest ik niet de hele oventijd erbij doen maar de laatste drie minuten. Kortom: falen mag, daar komen juist verrassende smaken en gerechten uit.



Gezonde voeding

Lange wandelingen maken met
Border Collie Skyeler



Mijn Happy recipe

De vorm
van sterren



Illustreren en fotograferen

Dagdromen

Vroeg opstaan

IJsjes

Boeken

Koken

Nieuwe plekken ontdekken en dat hoeft niet
altijd ver weg te zijn. Zelfs in je eigen tuin
kun je elke keer iets nieuws ontdekken.

Pastelkleuren: mint, zand, lichtgrijs,
oud roze, perzik ...





Busy weekdays

Snelle recepten voor een drukke werkweek

MAKEN

MAGIC MANGO
APPEL-CITROEN GRANOLA
ONTBIJTBALLETJES
KERSEN-KRUIJEL REPEN
CRISPY KAPUCIJNERS
GRIEKSE SALADE MET TZATSIKI
ZOETE AARDAPPEL-LINZEN MUFFINS
VEGAN FRITTATA
QUINOABURGERS
LUPINESALADE
PASTA HUMMUS
KOOLRABI, KOMKOMMER EN KIEMEN
SOBA SNIJBNEN
BIETENSALADE

DOEN

ROLMODEL
VOEL EN LUISTER
PAUZE
PIEKEREN
MULTITASKING
SIMPEL
RESERVE-ENERGIE
MOETEN
STA EERDER OP
RUIM OP
REGELMAAT
COMFORTZONE
DOE AAN PREPPING
SOCIAL MEDIA
HAPPY RECIPE

Vegan frittata

EEN FRITTATA MAAK JE NORMALITER MET EIEREN, MAAR ALS JE EEN ALLERGIE HEBT OF VEGAN EET DAN IS DEZE OP BASIS VAN KIKKERERWTENMEEL EEN LEKKER ALTERNATIEF. BONUS: ALLE RESTJES GROENTEN ZIJN OOK METEEN OP.

Bereidingstijd: 15 minuten
Voor 1-2 personen

Ingrediënten:

75 g kikkererwtenmeel
2 tl masala
1 tl zout
120 ml water

5-6 groene asperges
50 g voorgekookte zwarte bonen
75 g prei
40 g gemengde sla
halve avocado
handje alfalfa

1. Kook de asperges in 5-10 minuten beetgaar. Snijd de prei in fijne ringen en de avocado in blokjes.

2. Meng het kikkererwtenmeel met de masala en zout. Voeg het water toe totdat er een pannenkoekbeslag ontstaat. Doe een scheutje olijfolie in de pan en bak de frittata totdat het licht begint te stollen. Voeg de asperges, bonen en prei toe. Breng de groenten op smaak met zout en peper. Doe een deksel op de pan en bak totdat de frittata helemaal gestold is. Garneer met de alfalfa, sla en avocado.







Slow Weekends

Recepten om op te laden

MAKEN

ARABISCHE FRUITMIX
CHIA-TAARTJES
BLOEMKOOPLRIJSTEVLAAI
MANGO-APPELTAART
BANOFFEE MOKKA MOUSSE
VEGAN CLAFOUTIS
BREAKFAST BOWLS
WORTEL-SINAASAPPEL SALADE
COURGETTEBROOD
GESMOORDE MEIRAAPJES
TOMATEN- EN GROENTENSOEP
BRUINE BONEN GOULASH
GEROOSTERDE SPRUITJES
MET POMPOEN
BROCCOLI SALAD-BOWL

DOEN

PLANT
KOU
ZONLICHT
GA NAAR BUITEN
RUST
HYGIËNE
GENIETEN
VRAAG OM HULP
KEUZESTRESS
VERANDERING
LEG DE LAT LAGER
ONMOGELIJKE STANDAARD
TOCH ZIEK OF NIET HELEMAAL
LEKKER?
HAPPY RECIPE

Vegan clafoutis

CLAFOUTIS KOMT OORSPRONKELIJK UIT FRANKRIJK. HET IS EEN DESSERT DAT LIJKT OP PANNENKOEKENBESLAG, MAAR DAN UIT DE OVEN. DE TRADITIONELE VERSIE BEVAT VAAK KERSEN, MAAR JE KUNT EIGENLIJK ELKE SOORT FRUIT GEBRUIKEN. ER BESTAAN VEEL VARIANTEN OP DIT RECEPT, ALLEMAAL OP BASIS VAN EIEREN, MELK EN SOMS BOTER. EEN VEGAN EN GLUTENVRIJE VERSIE KON IK NIET ECHT VINDEN, DUS IK BESLOOT ER ZELF EEN TE MAKEN DIE IK GRAAG MET JULLIE DEEL.

Bereidingstijd: 10 minuten

Oventijd: 45 minuten

Voor 8 personen

Ingrediënten:

Deeg:

2 el chiazaad + 6 el water

75 g rijstmeel

50 g havermeel

2 tl bakpoeder

2 el maple syrup

275 ml havermelk (zie pagina 216)

2 tl vanillepoeder

125 g frambozen

200 g blauwe bessen

150 g aardbeien

1. Week het chiazaad minimaal 15 minuten in water.
2. Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ovenschaal van 18 x 24 cm in. Heb je deze niet? Neem dan een ronde schaal van 20-22 cm doorsnede.
3. Meng het rijstmeel met het havermeel en de bakpoeder. Meng in een andere kom de maple syrup met de havermelk, vanillepoeder en chiazaad. Giet het bij het meel en roer totdat er een pannenkoekenbeslag ontstaat.
4. Verdeel het fruit over de schaal en giet het beslag erover. Bak de clafoutis in 45-50 minuten goudbruin. Laat afkoelen en serveer met een bol kokosijs (zie pagina 151) of kokosslagroom (zie pagina 218).







Brain food

Powerrecepten voor
een stressvolle studie- of werkweek

MAKEN

ONTBIJTKOEKEN
CHEWY CHOCOLATE-COFFEE COOKIES
BLUEBERRY-BANAAN MUFFINS
HARTIGE YOGHURT BOWL
BIETENCRACKERS
PASTA PESTO
KOMIJN-KIKKERERWTEN MUFFINS
HARTIGE GRANOLA
NOTENBALLETJES
WITLOF-PECAN SALADE
CASHEW SPRUITJES
ASPERGE-COURGETTE PASTA
VEGGIE MASALA
VIJGEN-FRAMBOZENSALADE

DOEN

GEHEUGEN
NEEM DE TIJD
GELOOF IN JEZELF
FALEN MAG
STRESSBESTENDIGHEID
TO-DO-LIST
ONTHOUDEN
BEWEEG
HERHALING
WIE SCHRIJFT,
ONTHOUDT BETER
MAAK PLEZIER
HOUD JE HERSENEN IN CONDITIE
OPGEVEN IS GEEN OPTIE
HAPPY RECIPE

Asperge-courgette pasta

DOOR DE MELOEN KRIJGT DEZE PASTA EEN FRISSE TWIST, LEKKER VOOR IN DE ZOMER ALS LICHTE LUNCH OF DINER.

Bereidingstijd: 10 minuten
Voor 1 persoon

Ingrediënten:

75 g bruine rijstpasta
175 g groene asperges
150 g gele of groene courgette
75 g galiameloen
2 el pijnboompitten
5 blaadjes basilicum
zout en peper
vegan Parmezaanse kaas
(zie pagina 229) of 30 g feta

1. Kook de pasta in 10 minuten gaar.
Kook de asperges in 5-10 minuten gaar.
2. Snijd de courgette in blokjes, doe een scheutje olijfolie in de pan en roerbak 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de meloen in blokjes en rooster de pijnboompitten.
3. Meng de pasta met de asperges, courgette, meloen, basilicum en pijnboompitten. Verkruimel de feta of de Parmezaanse kaas erover.





VARIATIE TIP: Vervang de meloen door stukjes appel.





Guilty pleasures

#2.0

MAKEN

APPEL-KRUIMEL ONTBIJT
EEN KOECTROMMEL VOL
NO BAKE AÇAI-CHEESECAKE
CITROEN-FRAMBOOS TAART
VEGAN ICE-CREAM
STRAWBERRY SHORTCAKE TRIFLE
GROENTE- EN FRUITCHIPS
NASI
SLA-BURRITO'S
BLOEMKOOLOPPAZZA
FRIET
QUESADILLAS
COURGETTE CRUMBLE
ZOETE-AARDAPPELSLAATJE

DOEN

365 DAGEN DETOX
MORGEN, 1 JANUARI,
NA DE ZOMERVAKANTIE ...
ONTGIFTEN = LOSLATEN
(TE) ZOET EN ZOUT
VOEL JE NIET SCHULDIG
IETS OP JE LEVER HEBBEN
DIY
ZING MEE
UREN BADDEREN
INHOUDSLOOS
GLUREN BIJ DE BUREN
PYJAMADAG
SCHAAM JE NIET VOOR JE HOBBY
HAPPY RECIPE

Appel-kruimel ontbijt

JE KUNT MIJ WAKKER MAKEN VOOR APPELTAART EN NU WE TOCH BEZIG ZIJN MET GUILTY PLEASURES:
WAAROM NIET ONTBIJTEN MET EEN APPEL-KRUIMEL JAR :)

Bereidingstijd: 15 minuten

Oventijd: 15 minuten

Voor 2 glazen

Ingrediënten:

Kruimellaag:

50 g havervlokken

50 g havermeel

1 el maple syrup

3 el olijfolie

Fruitleaag:

1 grote jonagold appel

30 g rozijnen

1 el maple syrup

1 tl kaneel

1 tl vanillepoeder

Yoghurtlaag:

150 g kokosyoghurt of

Griekse yoghurt 10% vet

1. Week de rozijnen een nacht in water.
2. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Doe de havervlokken en het meel in een kom. Roer de olie en maple syrup erdoorheen totdat er grove kruimels ontstaan. Spreid de kruimels uit over de bakplaat en bak ze in 18 minuten knapperig.
4. Snijd de appel in kleine blokjes. Verwarm de maple syrup met de kaneel en vanillepoeder in een steelpan. Voeg de rozijnen en de appel toe. Roer totdat er een soort karamel ontstaat.
5. Vul een kom of glas met een laagje kokosyoghurt, kruimels, het appelmengsel, yoghurt, kruimels, appelmengsel en top af met een kruimellaag.

TIP: Druk? Je kunt dit de avond van tevoren maken. Zet het in de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen voordat je het serveert. Of maak de kruimellaag de avond van tevoren en bak hem 's ochtends af.







Comfort food

Troostrecepten om blij van te worden

MAKEN

GRANOLA MUFFINS
HARTVERWARMENDE DRANKJES
ARABISCHE CARROTCAKE
CHOCOPUNTEN
PERZIKTAARTJES
KEFIR
BLIJE BOTERHAMMEN
WITLOF-RICOTTA SALADE
PAPRIKA-LINZENSOEP
SNELLE POMPOENPIZZA'S
RODEKOOLSALADE
KERRIE-PREISOEP
ROTI
ZWARTE BONEN DAHL
GEVULDE MEIRAAPJES

DOEN

LICHT
KLEUR
BAALDAG
FRISSE LICHT
EMOTIE-ETEN
COMPLIMENT
ZORG GOED VOOR JEZELF
PRIKKELS
MASSAGE
DEPRESSIEVE OF
SOMBERE GEDACHTEN
DE KRACHT VAN FANTASIE
VERWARMEND VOEDSEL
MAAK EEN TO-DO LIST
RITME
DAAG JEZELF UIT
HAPPY RECIPE

Snelle pompoenpizza's

GEEN TIJD OM EEN BODEM TE MAKEN OF HEB JE NOG TORTILLA'S OVER? DEZE PIZZA'S ZIJN SUPERSNEL GEMAAKT EN LEKKER ALS LUNCH OF DINER MET EEN FRISSE SALADE.

Bereidingstijd: 10 minuten

Oventijd: 20-25 minuten

Voor 4 pizza's

Ingrediënten:

4 kant-en-klare tortilla's (20 cm)
of maak ze zelf (zie pagina 225)

Pompoenpuree:

halve flespompoen (400 g)
2 tl Italiaanse kruiden (zie pagina 223)
zout en peper

Topping:

- ★ courgette, ricotta, geroosterde pijnboompitten en rucola
- ★ broccoli, voorgekookte zwarte bonen en feta
- ★ champignons, paprika, rucola en feta

1. Snijd de pompoen in stukjes en kook ze in 10-15 minuten gaar. Laat afkoelen. Maal de pompoen in een keukenmachine samen met de kruiden. Breng op smaak met zout en peper.
2. Verwarm de oven voor op 220 graden. Smeer een laagje pompoenpuree op de tortilla en beleg met groenten naar keuze.

VARIATIE TIP: Vervang de pompoenpuree door de tomatensaus van pagina 231. Vegan? Vervang de ricotta en feta door zelfgemaakte Parmezaanse kaas (zie pagina 229) of 2 el edelgistvlokken.



Het schrijven van je eigen Happy recipe

Ik hoop dat je veel plezier hebt beleefd aan het maken van de recepten en dat de 'doen-opdrachten' geholpen hebben om je meer balans te geven. Is het gelukt om je gedachten op papier te zetten? Om nieuwe smaken te ontdekken? Voel je je beter dan voor je begon of merk je geen verschil?

Als het goed is heb je nu meer inzicht gekregen in wat voor jou werkt en wat niet. Probeer de positieve dingen vast te houden en vol te houden. Onthoud de negatieve dingen voor de momenten dat het even minder gaat. Ga terug naar je recept en kijk waardoor het toen minder ging. Misschien kun je niet goed tegen een bepaald voedingsmiddel? Geef je lichaam een reset door dat voedingsmiddel 3-6 weken niet te eten en introduceer het dan weer langzaam. Let er wel op dat je geen voedingsstoffen tekortkomt! Ben je ongemerkt toch weer teruggevallen in oude gewoontes (piekeren, tijd niet efficiënt indelen, alles alleen willen doen) waardoor je hoger in je stressniveau zit? Herhaal de doe-oefeningen waar jij je het prettigst bij voelde, of misschien heb je er wel zelf een bedacht die nog beter werkt.

Een Happy recipe schrijven is niet klaar in een paar weken, eigenlijk werk je daar levenslang aan. Elke fase van je leven bevat andere ingrediënten. Ouder worden, een andere gezinssamenstelling, nieuwe baan, verhuizing, lichamelijke ongemakken, het zijn allemaal factoren waar je een beetje in moet bijsturen. Houd dus niet vast aan een strak stramien, buig mee met de omstandigheden en doe en eet op dat moment wat goed voelt. Daar word je happy van en dat is het allerbelangrijkste. *Good luck!*







Bonus

ELKE WEEK NIEUWE RECEPTEN! (DEZE STAAN DUS NIET IN HET BOEK)
OP DINSDAG POST IK DE 'DOEN-OPDRACHTEN' EN OP DONDERDAG
LEKKERE EN VERANTWOORDE RECEPTEN OM TE MAKEN/KOKEN/BAKKEN.
ZO BEN JE GOED VOORBEREID EN KUN JE IN JUNI, ALS HET BOEK
VERSCHIJNT, DIRECT AAN DE SLAG! GA NAAR WWW.SAMLOMAN.COM
OF IG [SAM_LOMAN](https://www.instagram.com/sam_loman)

SLA SNEL OM VOOR EEN VOORPROEFJE!



Rodekoolsalade met sinaasappel

SPECIAAL VOOR KONINGSDAG HEB IK DEZE LEKKERE ROOD/ORANJE SALADE GEMAAKT. HIJ IS OOK NOG EENS SUPERSNEL KLAAR DUS DAN HEB JE EXTRA TIJD VOOR (ONLINE) SPELLETJES, HET MEEZINGEN VAN HET VOLKSLIED OF HET VERKOPEN VAN JE TWEEDEHANDS SPULLEN OP INTERNET. ENJOY!

Bereidingstijd: 10 minuten
Voor 2-3 personen

Ingrediënten:

300 g rodekool
2 sinaasappels plus het rasp
25 g pijnboompitten
20 g zonnebloempitten

Dressing:

2 el sinaasappelsap
1,5 el lijnzaadolie
2 tl Italiaanse kruiden

1. Rooster de pijnboompitten en zonnebloempitten in een pan. Snijd de rodekool en sinaasappel in stukjes. Meng alles door elkaar en strooi de rasp erover.
2. Meng alle ingrediënten voor de dressing door elkaar en schenk over de salade.

Lekker met gebakken aardappeltjes of quinoa.



Rabarber-appelcompote

HET RABARBERSEIZOEN IS BEGONNEN! VOOR MIJN BOEK *HAPPY RECIPE* MAAKTE IK EEN GERECHT MET RABARBER EN KERSEN EN VAN DE STENGEL DIE IK OVER HAD MAAKTE IK DEZE LEKKERE COMPOTE. LEKKER MET EEN BOL (PLANTAARDIG) IJS OF YOGHURT.

Bereidingstijd: 10 minuten
Voor 2 personen

Ingrediënten:

1 stengel rabarber
1 grote appel
1 tl vanillepoeder
1 tl kaneel
2 el kokosbloesemsuiker

1. Snijd de rabarber en appel in kleine stukjes en doe samen met het vanillepoeder, kaneel en een klein laagje water in een steelpan. Laat zachtjes koken totdat het fruit zacht is.
2. Laat afkoelen. Te zuur? Wil je de compote zo eten? Roer er dan wat extra suiker door. Eet je het samen met granola, (plantaardig)ijs, yoghurt of vla dan hoeft het niet want de smaak hiervan is al wat zoeter.



Doen

GEDULD

Volle wachtkamers, wachten op operaties en behandelingen, wachten op herstel (een zenuw groeit 1 mm per dag en het heeft me 4 jaar gekost om een beetje beter ingesteld te raken op mijn medicatie). Wachten op ... brengt onzekerheid met zich mee. Je weet immers niet hoelang het nog gaat duren. In deze corona-tijd moet iedereen geduld hebben. Dat is best lastig, maar onthoud: iedereen zit in hetzelfde schuitje. Hoe heb ik geleerd om geduld te hebben?

Dat ging net van de een op andere dag. Geduld kost tijd. Tijd zorgt ervoor dat je je grenzen gaat verleggen. Pijn is hetzelfde maar ervaar je na een tijd als minder. Het wordt normaal. Net als die 1,5 m afstand houden. Je leert vanzelf blij te zijn met kleine dingen. Trots zijn op hetgeen wat je bereikt hebt. Stel jezelf een doel. Dat zorgt ervoor dat je het gevoel hebt dat je iets niet voor niets doet. In mijn geval hoop ik dat ik door mijn ervaringen mensen kan helpen. Mijn ziekte en het hele traject dat ik afgelegd heb voelt hierdoor als waardevol.

In deze corona-tijd is het doel om ervoor te zorgen dat we met zijn allen gezond blijven, de ziekenhuizen meer lucht krijgen en andere patiënten weer geholpen kunnen worden. Daar draag jij aan mee. Denk daar aan als je geduld een beetje op is. Zoek afleiding, doe iets voor een ander, start een nieuwe hobby. Geduld kun je beter opbrengen als je het stapje voor stapje doet. Niet te ver vooruit kijken. Leef met de dag!

ANGST EN DEPRESSIE

Volgens de media hebben mensen de laatste tijd veel meer last van angst en depressie en naar mate de social distancing langer duurt zal dat alleen maar toenemen. De corona-crisis zorgt ervoor dat de mensen die al last hebben van een psychische ziekte minder goed begeleid worden en daardoor sneller terugvallen en klachten verergeren. Voor deze mensen is het essentieel om goed geholpen te worden door een arts of therapeut. Voor mensen die last hebben van mildere vormen van angst of sombere gedachten heb ik wat tips om deze onder controle te krijgen.

Waar ben je bang voor? Om zelf ziek te worden? Voor de dood? Dat je naasten ziek worden? Om je werk te verliezen? Dat de wereld niet meer 'normaal' wordt? Relativeer. Volg je de regels van het RIVM, dus voldoende afstand, handen wassen, binnen blijven ed? Eet je gezond? Dan is er niets anders dan je kunt doen om ziekte te voorkomen. Het heeft dan ook geen nut om je hier druk over te maken. Hetzelfde geldt voor je naasten, houden zij zich ook aan de regels. Ja, laat het los. Je hebt er verder geen invloed op.

Iedereen heeft het op dit moment zwaar, het is onzeker hoe het zich gaat ontwikkelen ook qua werk. Probeer te doen wat je kunt doen en niet te veel stil te staan met wat als. Dat weet je niet. Doe zuinig zodat je een buffer hebt en eventuele kosten kunt opvangen. Heb je nu geen werk? Wees creatief, denk na over wat je zou willen



doen en bereiken. Voor elke deur die dicht gaat er een open. Andere mensen zijn ook bereid om je te helpen, dus vraag om hulp!

Beweging, frisse lucht en groen helpt je om je hoofd leeg te maken. Reserveer dat lege hoofd voor leuke gedachten: een mooie herinnering aan een vakantie of iets waar je je op verheugd (boek, taartje, DIY project, ...).

Wil je weten welke voedingsmiddelen je kunt eten om je stemming te verbeteren? In mijn boek *Happy recipe* in het hoofdstuk *Comfort food* kun je een lijstje vinden.

CORONA KILO'S

Ik hoor van veel mensen dat nu ze thuiswerken veel meer snaaien/ de hele dag door eten. Doordat ze ook nog eens minder bewegen komen de kilo's er (snel) aan. Wat kun je doen om op gewicht te blijven?

Voeding:

- ★ Heel simpel: haal geen 'snaaigoed' in huis, wat er niet is kun je ook niet opeten.
- ★ Zit je kast toch vol met koek, snoep of andere tussendoortjes die voor het grijpen liggen? Leg ze uit het zicht. Zien eten doet eten.
- ★ Kun je als je een zak of pak open maakt niet meer stoppen? Verdeel een pak koekjes over meerdere bakjes. Pak een bakje uit de kast. Eet je dan toch het bakje leeg dan waren dat maar 2 koekjes en niet het hele pak.
- ★ Eet dingen waar je moeite voor moet doen. Iets dat je goed moet kauwen of

zelf moet bereiden. Hierdoor zul je minder snel iets pakken en doordat je langer over het eten doet ben je sneller verzadigd.

- ★ Eet met aandacht. Gedachteloos dingen in je mond proppen is zonde! Als je dan toch iets tussendoor wilt eten, neem een paar happen en geniet.
- ★ Honger? Trek? Dat zijn twee verschillende dingen. Het kan ook zijn dat je dorst hebt en je lichaam dit verward met honger. Drink eerst een glas water, grote kans dat de trek hierdoor verdwijnt.

Bewegen:

Probeer evenveel te bewegen als op een 'normale' dag. Ging je op de fiets naar je werk? Fiets (buiten of op de hometrainer als je die hebt) elke dag een rondje van dezelfde afstand. Ging je in de lunchpauze wandelen? Ga elke dag wandelen. Dat kan ook binnen, ik geef toe het lijkt een beetje op een tijger in een kooi, maar met een stappenteller, muziekje op en meezingen wordt het een stuk gezelliger. Of zet je hersenen aan het werk en denk al lopend na over een probleem. Van lopen wordt je creatiever.

Mindset:

Ga na waarom je snaait. Komt het door verveling? Zoek afleiding. Loop een rondje, ga puzzelen, handwerken, verzorg de planten of ... Komt het doordat je niet lekker in je vel zit? Probeer hier iets aan te doen. Hoe? In *Happy recipe* geef ik je enkele handvatten en recepten om te zorgen dat je een betere balans krijgt en lekkerder in je vel komt te zitten.



Vragen?

HEB JE NOG VRAGEN? WIL JE SAMENWERKEN MET SAM?
EEN INTERVIEW? DAN KUN JE RECHTSTREEKS CONTACT
OPNEMEN MET SAM VIA INFO@LOVE-SAM.COM OF
UITGEVERIJ THEMA TESSA.HOENEKAMP@THEMA.NL





Happy recipe

Feelgood recepten voor lichaam en geest

Waar word jij blij van? Van welk soort eten voel je je goed? Waar krijg je energie van en waarvan voel je je vermoeid? Weet je het antwoord nog niet? Dat geeft niet, dat komt vanzelf als je bezig bent met de feelgood tips en recepten uit *Happy recipe*. Daarmee voeg je iedere dag wat kleur, smaak, creativiteit en een goed gevoel toe aan je leven.

De recepten zijn voor het merendeel vegan of vegetarisch en glutenvrij. Niet per se omdat dit gezonder zou zijn, wél omdat ze daardoor als basis voor iedereen bruikbaar zijn. Maar niets moet. Als jij wat vlees of vis, melk, een eijje of wat pasta toe wilt voegen: ga je gang! Experimenteer, varieer, vul aan en voel vooral wat voor jou werkt.

Find your happy recipe

Het recept voor instant happiness kunnen we je niet geven. Ieder lichaam en iedere geest is anders. Jouw persoonlijke behoefte aan ontspanning, beweging, slaap, contact én voeding is uniek. Je eigen recept voor een happy en energiek gevoel zul je dus zelf moeten schrijven. Welke ingrediënten heb jij nodig voor een fijn leven en een goede balans?

THEMA.
Uitgeverij van Schouten & Nelissen



9 789462 722484 >