

ONDERDEEL
VAN **7DAY
RECHARGE™**

HIDDE DE VRIES

RECHARGE

IN 7 DAGEN

ENERGIE,
FOCUS &
GELUK

VERBETER DE KWALITEIT VAN JE LEVEN

7 DAYS, 7 HABITS

Meer energie, focus en geluk. Dat is het doel van de 7 Day Recharge. In 7 dagen ga je werken aan een energiekere versie van jezelf en leer je focussen op de zaken die voor jou echt belangrijk zijn. Op de volgende gewoontes word je uitgedaagd:

1. Voeding

Voeding is de brandstof voor ons lichaam. De vraag is: wat stop je erin? Tijdens de Recharge word je je bewust van wat je eet en hoe je eet. En vooral van wat voedsel met je lichaam doet.

2. Beweging

Bewegen is gezond en goed voor ons humeur. Alleen doen we het te weinig. We dagen je uit om vaker in beweging te komen. En ja, er mag best gezweet worden!

3. Ontspanning

Staat jouw voet altijd op het gaspedaal of weet je ook de rem te vinden? Maak tijdens de 7 Day Recharge kennis met bewezen technieken uit het verre oosten die zorgen voor meer rust en ontspanning in je leven.

4. Nachtrust

Slaap is een onmisbare en helaas ook onderschatte bron van energie. Wat is jouw slaapritueel? Hoe bereid je je voor op de nacht? Maar ook: hoe sta je op?

5. Mindfulness

Multitasken. De moderne mens zou er goed in zijn. Best knap om al die ballen tegelijk in de lucht te houden, maar de vraag is: kun je ook met je volle aandacht bij één ding tegelijk zijn? Dat is mindfulness. Niks meer en niks minder.

6. Keuzes maken

Het draait allemaal om focussen en prioriteiten stellen. Richt jij je op de hoofdzaken of op de bijzaken? Durf je ook 'nee' te zeggen? En ben jij de baas over je telefoon, tablet of televisie? Jij alleen bepaalt wat je met jouw tijd doet en aan wie of wat je die besteedt.

7. De kunst van het geven

We streven geluk na door alsmaar naar meer te streven. De vraag is alleen of dat je echt gelukkig maakt. Maak kennis met de kracht van geven, onbaatzuchtigheid en dankbaarheid en kijk wat het doet met jouw geluksgevoel.

HIDDE DE VRIES

RECHARGE

IN 7 DAGEN

ENERGIE,
FOCUS &
GELUK

COLOFON

TEKST

Hidde de Vries

ONTWERP EN VORMGEVING

Niels Stavorinus — stavorinus.com

COVERONTWERP

Alexandra de Vries — Studio 100%

ILLUSTRATIES

Claire Bik

MET DANK AAN

Daphne Stapel, Wendeline Rosing-Heijnis, Milenka Looman

ISBN

978-90-820347-1-4

UITGEVER



Better Life Publishers, Amsterdam

DEZE UITGAVE IS ONDERDEEL VAN DE 7 DAY RECHARGE

© 2015 HIDDE DE VRIES

7DAYRECHARGE.COM

Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**“IF IT DOESN'T
CHALLENGE YOU,
IT DOESN'T
CHANGE YOU.”**

- FRED DEVITO -

**“NIET ALLEEN EEN PROGRAMMA, MAAR EEN HANDBOEK VOOR EEN VOLLEDIGE HEALTHY WAY OF LIFE.
SUPER INSPIREREND EN MAKKELIJK TE VOLGEN. DEZE BLIJFT PERMANENT OP ONZE SALONTAFEL!”**

Mascha Feoktistova — Nederlands nr. 1 vrouwelijk social influencer

“MUST READ VOOR IEDEREEN DIE MEER UIT ZIJN DAG WIL HALEN.”

Mark Tigchelaar — auteur van o.a. Lezen, Weten en niet Vergeten / productiviteit expert

**“EEN LEUKE EN EASY GOING MANIER VAN DETOXEN VAN ZOWEL JE LICHAAM ALS GEEST.
MET VEEL TIPS DIE JE NA DIE 7 DAGEN ZEKER NOG BLIJFT VOLGEN!”**

Vivian Reijs — health coach

**“EINDELIJK EEN ‘ENERGY-BOOSTER’ DIE JE NIET UIT, MAAR IN BALANS BRENGT!
ZIE DIT BOEK ALS EEN CADEAUTJE VOOR JEZELF EN OM WEG TE GEVEN. HET IS GESCHREVEN VOOR
GEWONE MENSEN ZOALS JIJ EN IK, DIE LEKKER BEZIG ZIJN OM HET LEVEN VORM TE GEVEN.
NEEM DE TIJD, GEEF JEZELF DE VRIJHEID OM HET OP JOUW MANIER UIT TE PAKKEN.
HET BEVAT ALLE INGREDIËNTEN OM DUURZAAM SUCCESVOL EN GELUKKIG TEGELIJK TE ZIJN.
JE HOEFT ALLEEN MAAR TE BEGINNEN! SUCCES. GELUK VOLGT!”**

Helmi Muhs — Executive Coach

**“MET EEN ZWARE JOB IS HET MAKKELIJK JEZELF VOORBIJ TE LOPEN.
DE 7 DAY RECHARGE GEEFT JE DE JUISTE TOOLS OM IN EEN WEEK WEER OPTIMAAL VOOR JEZELF TE ZORGEN
EN JE WEER MET VOLLEDIGE ENERGIE OP JE WERK (EN PRIVÉ) TE STORTEN!”**

Kick Zandbergen — Head of Large Partner Solutions Benelux at Google

**“HIDDE DE VRIES BESCHRIJFT IN DIT BOEK NIET ALLEEN OP HERKENBARE WIJZE DE NEGATIEVE IMPACT
VAN ONS HUIDIGE BESTAAN OP ONS LIJF EN STAAT VAN ZIJN. HET BOEK IS DAARNAAST EEN FEEST DER
CONFRONTERENDE HERKENNING, MAAR GEEFT OOK EFFECTIEF AAN HOE JE JE ALS MENS STAANDE HOUDT EN
GEZOND BLIJFT TERWIJL HET LEVEN EN ALLE GEVOLGEN DAARVAN ALS EEN RAZENDE OP JE AF KOMT.
DE 7 DAY RECHARGE IS PRAKTISCH EN BRUIKBAAR. VANAF DE EERSTE DAG VOEL JE JE GEWAPEND TEGEN DE
SNELHEID VAN ONS DAGELIJKSE BESTAAN: JE BATTERIJ IS NA 7 DAGEN OPGELADEN EN NA JE PERSOONLIJKE
‘UPDATE’ LOOPT DIE OOK NIET MEER LEEG! EEN ABSOLUTE AANRADER!”**

Ton Keunen — HR Director Albelli en Drukwerkdeal

**“SOMS MOET IEMAND JE ER GEWOON WEER EVEN OP WIJZEN HOE BELANGRIJK HET IS OM IN BALANS TE
LEVEN. EN DAT DOET HIDDE MET DE 7 DAY RECHARGE. NIET ALLEEN LEGT HIJ IN HELDERE WOORDEN UIT
WAT DE VALKUILEN ZIJN VAN EEN LEVEN VOL HAAST, WERKDRUK EN STRESS, MAAR HIJ KOMT OOK MET
PRAKTISCHE EN HELDERE OPLOSSINGEN. IN EEN WEEK DE START MAKEN VOOR EEN GEZONDER LEVEN.**

WIE WIL DAT NOU NIET?”

Maaïke Homan — journalist voor o.a. BNR & Trouw

10 VOORWOORD

14 GA JIJ DE UITDAGING AAN?

18 DE DRIE PIJLERS

20 ENERGIE

22 VOEDING

- 23 Een pleidooi voor gezond eten
- 25 Voedingsstress
- 27 Klaar voor de grote schoonmaak?
- 28 Balans op je bord
- 32 Do's en don'ts tijdens de Recharge
- 44 Het menu tijdens de Recharge
- 48 Compleet Recharge voedingsoverzicht

50 BEWEGING

- 51 Bewegen maakt gelukkig
- 52 Een gezond brein
- 52 Tips om in beweging te komen

57 YOGA

- 58 Wat is yoga?
- 58 Soorten yoga
- 60 De voordelen van yoga
- 62 Yoga als bron van inspiratie
- 65 Wanneer doe je yoga?
- 65 Even op adem komen

69 ONTSPANNING

- 70 Gas geven en remmen
- 72 Tips om te ontspannen

76 NACHTRUST

- 77 Slaapcyclus
- 79 Tips voor een goede nachtrust

82 FOCUS

84 MINDFULNESS

- 85 Wat is mindfulness?
- 86 De oorsprong van mindfulness
- 86 Voordelen van mindfulness
- 87 Hoe breng je mindfulness in je leven?
- 88 Tips voor een mindful leven
- 89 Tips voor een mindful diner

90 MEDITATIE

- 91 Voordelen van mediteren
- 94 Concentratie
- 94 Tips bij mediteren
- 95 Meditatie in beweging
- 95 De bodyscan

97 PRIORITEITEN STELLEN

- 98 De prioriteitenlijst
- 98 Leer 'nee' zeggen
- 99 De grote lijnen
- 99 Gewoontes doorbreken
- 100 De mythe van het multitasken
- 101 Mediadiet
- 102 Focus op de Recharge

INHOUD

104 GELUK

106 WAT MAAKT JOU HAPPY?

107 Focus op geluk

111 PERSONAL RECHARGE PLAN

112 Doelen stellen

113 Stappenplan

116 OMGAAN MET SUCCES EN TEGENSLAG

117 Vier successen

117 Fuck it

119 DE KUNST VAN HET GEVEN

121 Thank You

121 Oefening in Dankbaarheid

123 HET PROGRAMMA

124 SCORECARD

126 BESCHRIJVING OEFENINGEN

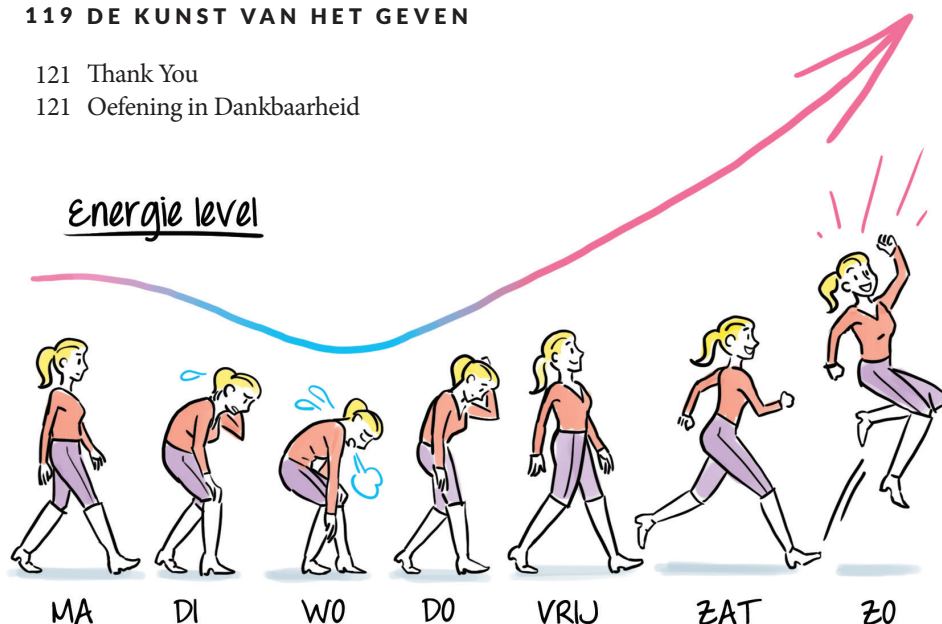
130 TIPS TER VOORBEREIDING

132 HET LEVEN NA 7 DAY RECHARGE

133 7 DAY RECHARGE VOOR BEDRIJVEN

134 THANK YOU'S

137 DE WETENSCHAP ACHTER DE 7 DAY RECHARGE



VOORWOORD

Begin 2010 ging het mis. Ik had samen met mijn compagnon een bedrijf in marketing, events en PR en we gaven onder andere tijdschriften uit. Als je een eigen bedrijf hebt, kan ieder contact nieuwe business opleveren en zodoende stond ik altijd op scherp. Mails, sms'jes, pings, telefoontjes, krabbels, ik beantwoordde ze allemaal en het liefst binnen enkele minuten. Ik sloeg geen feestje of presentatie over en mijn social life bestond uit mijn werkrelaties. “Tuurlijk, doe ik”, “Ik ga ermee aan de slag” of “Wanneer spreken we af?” waren mijn standaard antwoorden. Allemaal onder het mom van: relaties opbouwen en onderhouden.

De eerste vijf jaar was fantastisch, totdat in 2010 de druk begon toe te nemen. Ik kende de druk van deadlines, maar de financiële crisis verhoogde deze nog eens exponentieel. Het moest sneller, beter, goedkoper. Ik maakte twaalfurige werkdagen, vaak zes dagen per week en de avonden waren gevuld met presentaties, feestjes en zakelijke diners. En met een beetje pech zag de zondag er hetzelfde uit. ‘Lekker’ druk werd veel te druk. Ik had stress, heel veel stress. ’s Avonds viel ik compleet uitgeput in slaap, om een paar uur later wakker te worden met rinkelende alarmbellen in mijn hoofd. Zo belandde ik in een negatieve spiraal van slaapgebrek, continue stress en lange dagen. Ik raakte in mezelf gekeerd, was moe en had totaal geen zin of fut meer om met mensen af te spreken. Motivatie en enthousiasme leken karaktereigenschappen uit een ver verleden. Vrienden die ervaring hadden met een burn-out adviseerden me bij een psychotherapeut langs te gaan. Het hielp. Een beetje. Maar toen we na twaalf weken klaar waren, was de stress en vermoeidheid helaas nog niet uit mijn systeem. Alles om mij heen ging gewoon door en ook de deadlines bleven bestaan. Het was duidelijk tijd voor een andere aanpak. Ik besloot het over een andere boeg te gooien en op reis te gaan. Ver weg van alles, in de hoop dat ik daar de felbegeerde rust zou vinden die ik zo hard nodig had.

Mijn eerste bestemming was een meditatie-resort in India. Eenmaal daar aangekomen, heb ik de eerste 48 uur slapend doorgebracht. Zo uitgeput was ik. Na India bracht mijn zoektocht mij naar Thailand en Australië. Ik ontdekte verschillende soorten yoga, deed aan tai chi en qigong en experimenteerde met een verscheidenheid aan gezonde gerechten, sappen en detoxpreparaten. Ik maakte lange strandwandelingen, leerde alles over meditatie en mindfulness en trof heel veel fascinerende mensen op mijn pad.

Aan het einde van mijn trip werd mij een aantal dingen duidelijk, waarbij één moment me nog steeds helder voor de geest staat. Ik zat op het strand van Melbourne te wachten op een vriend. Hij was een halfuur te laat, maar aangezien mijn telefoon nog in het hostel lag, kon ik niet bellen om te vragen waar hij bleef. Zittend onder een palmboom in de zon aan de andere kant van de wereld is dat niet iets waar jij je al te druk over zou moeten maken. Maar ik realiseerde me op dat moment dat als deze situatie mij een paar maanden eerder was overkomen, ik waarschijnlijk een kleine paniekaanval zou hebben gehad. “Een halfuur te laat. Dat zijn dertig minuten van mijn leven die ik nooit meer terug krijg!” Ik voelde bij deze gedachte letterlijk mij hart sneller gaan kloppen en mijn spieren aanspannen. Zelfs in mijn buik voelde ik de stress opborrelen. Terwijl ik deze mentale en fysieke reacties tot me door liet dringen, moest ik om mezelf lachen. Ik had de afgelopen periode geleefd met een door mezelf opgelegde hysterie. Ik was zo opgegaan in mijn werk, dat ik alleen nog maar oog had

voor resultaten en volledig voorbij was gegaan aan mijzelf en de mensen om mij heen. Dat kon toch niet de bedoeling zijn? Na anderhalve maand reizen was het tijd om naar huis te gaan. Ik was in mijn hoofd niet meer met duizend-en-één dingen tegelijk bezig en ervoer eindelijk het gevoel van ontspanning en rust waar ik zo naar had verlangd. Ik was weer klaar voor mijn rentree in de ‘echte’ wereld. Dacht ik. Bij thuiskomst ging ik vol goede energie weer aan de slag. Maar dat ontspannen tijdens een vakantie een stuk gemakkelijker is dan thuis, in de hectiek van alledag, bleek al snel toen ik terug was. Ik zat binnen no-time weer in mijn oude patroon. ’s Avonds tot laat achter mijn laptop aan het werk met een bak afhaalchinesees voor mijn neus en een telefoon tussen mijn schouder en oor geklemd, druk bezig met het halen van de volgende deadline. En de volgende dosis stress. Binnen de kortste keren sloegen de meters weer uit in het rood. Met alle gevolgen van dien. Het bedrijf, een droom die ik zes jaar daarvoor met een vriend was begonnen, was ondanks al ons harde werken niet bestand tegen de financiële crisis. De relatie met mijn vriendin was inmiddels ook op de klippen gelopen. Het werd tijd voor een nieuwe aanpak. En voor een nieuw leven.

Ik dacht terug aan mijn reis en alles wat ik geleerd had, en stelde mijzelf de volgende vraag: hoe kun je plezier hebben in je werk, er volledig voor gaan, maar zonder dat het je opslokt? Met die vraag en wens in gedachten, ben ik me gaan verdiepen in het fenomeen stress. Ik ontdekte dat er, net als ik, veel mensen gebukt gaan onder een te grote (werk)druk en dat alleen al in Nederland dertien procent van de beroepsbevolking last heeft van burn-outverschijnselen. Dat zijn meer dan 900.000 mensen! Daar moet toch iets aan te doen zijn? Er moet toch een manier zijn om rust en balans te vinden in ons stressvolle 24/7-bestaan en om positief door dit leven en haar uitdagingen te kunnen manoeuvreren? Een manier waarop we niet helemaal naar verre oorden hoeven om onszelf ‘terug te vinden’?

Met deze ideeën in mijn hoofd kwam ik bij mijn oud-collega en vriend, Ger Post. Na zijn studie Cognitieve Neurowetenschap – de wetenschap die zich bezighoudt met alle aspecten van de hersenen – heeft hij zich volledig toegelegd op hersenonderzoek aan de Universiteit van Amsterdam. Voor zijn master deed hij een jaar lang onderzoek naar de gevolgen van stress. Kortom: een ideale partner om mee samen te werken. We staken ons licht op bij verschillende wetenschappers, psychologen, ontspanningsgoeroes en diëtisten en zijn gaan bouwen aan een eenvoudig, overzichtelijk programma dat bovenal effectief moest zijn. We keken ook naar bestaande programma’s om te zien wat werkte en wat niet. Uiteindelijk is een programma ontstaan dat de nieuwste technieken met de oudste wijsheden combineert, terwijl de wetenschappelijke onderbouwing nooit uit het oog verloren is: de 7 Day Recharge.

Tijdens de 7 Day Recharge ga je een week lang bewust met jezelf aan de slag. Je krijgt verschillende tools aangereikt die zorgen voor meer energie en focus en je ook weerbaarder maken tegen toekomstige stressinvloeden. Met dit online programma haal je bewezen ontspanningstechnieken uit verre oorden naar je eigen huiskamer. Daarnaast besteed je uitgebreid aandacht aan je voeding en neem je je leefgewoonten onder de loep om te zien waar winst te behalen valt. Het programma helpt je prioriteiten te stellen en keuzes te maken. Veel stress komt namelijk voort uit 'lui denken'. We hebben vaak de neiging om te kiezen voor het bevredigen van kortetermijnbehoeftes in plaats van te kiezen voor langetermijngeluk en -voldoening. Hard werken, in plaats van werken aan de zaken die er echt toe doen. Daar breng je met de 7 Day Recharge verandering in.

Is het dan zo simpel? Ben je na één week een ander mens, zijn alle hardnekkige gewoontes doorbroken en heb je nooit meer last van stress? Nee, vanzelfsprekend niet. Het afleren van oude patronen en het aanleren van nieuwe gewoontes hebben nou eenmaal tijd nodig. Maar de 7 Day Recharge zal je leven hoe dan ook veranderen. Al neem je maar één goede gewoonte over in je dagelijks leven, dan is de opzet van de 7 Day Recharge al geslaagd. Want die ene verandering kan grote gevolgen hebben voor de kwaliteit van je leven!

De tools van de 7 Day Recharge hebben mij persoonlijk enorm geholpen. Ik werk nog steeds hard, maar weet veel beter wat ik nodig heb om mijn energie te vergroten, mijn focus vast te houden en plezier te hebben in wat ik doe. En dat geldt niet alleen voor mij, maar ook voor de duizenden anderen die jou zijn voorgedaan en het programma al hebben doorlopen. Op basis van hun feedback blijven we ondertussen het programma aanvullen en, waar nodig, verbeteren. Ik ben dan ook heel benieuwd naar jouw feedback zodra je de week hebt doorlopen, want dat blijft de beste graadmeter en de enige bruikbare input om het programma verder te verbeteren.

Ten slotte: Dit boek is niet geschreven om je 'slechts' te inspireren. Ik daag je bij deze uit om daadwerkelijk tot actie over te gaan. Niet overmorgen of als het 'wat rustiger' is, maar nu.

Veel succes met jouw 7 Day Recharge!

Hidde de Vries
hidde@7dayrecharge.com

GA JIJ DE UITDAGING AAN?

Gefeliciteerd! Het feit dat je dit boek voor je hebt geeft aan dat je nieuwsgierig bent naar hoe je meer uit je leven kunt halen. Dat je gezond wilt leven en dat je genoeg energie wilt hebben voor zaken die voor jou belangrijk zijn. De 7 Day Recharge gaat je hierbij helpen. Het programma dient als leidraad om gedurende zeven dagen uit je comfortzone te stappen, met als doel je meer energie te geven.

Na afloop van de Recharge, maar ook ver daarna.

Je wordt uitgedaagd om aangeleerde gewoontes tegen het licht te houden om te ontdekken en te ervaren wat jou dient en wat niet. Hoe zit het met je eetgewoontes? Beweeg je voldoende? Pak je genoeg rust in je leven? Focus je op de zaken die er voor jou echt toe doen? Ben jij je bewust van de kansen die voor je liggen? Tijdens de 7 Day Recharge ga je al deze antwoorden onder de loep nemen. Veel van wat we je aanreiken zal misschien niet nieuw zijn. We weten wel wat een gezonde levensstijl is. Alleen het probleem is: we handelen er niet naar. Met de 7 Day Recharge willen we de kloof dichten tussen weten en doen. We hebben een aansprekend, laagdrempelig en vooral effectief programma samengesteld om je te helpen deze stap te zetten, van weten naar doen.

De 7 Day Recharge duurt een week. En dat is niet voor niets. We hebben allemaal drukke levens, sociale verplichtingen, ambitieuze doelstellingen en dagelijkse impulsen. Als we iets nieuws willen leren, dan graag snel en praktisch. Zeven dagen is daarbij voor iedereen te overzien. Je hoeft er geen vrij voor te nemen en kiest jouw eigen moment om deel te nemen. Of je dit programma nou doet om je stresslevel te verlagen of om meer uit het leven te halen, de kracht ervan is dat je het juist meteen in je dagelijks leven toepast. Daarmee zal je na deze week hoe dan ook bewuster in het leven staan.

De 7 Day Recharge vraagt wel de nodige commitment en discipline. Je moet er wat voor doen en vooral ook voor laten. De eerste paar dagen kunnen behoorlijk zwaar zijn. Hoofdpijn, irritatie, weinig energie, het zijn allemaal tekenen dat je lichaam en geest bezig zijn om te reinigen. Zie het als een stress-detox. Gelukkig zal je na een paar dagen echt merken dat je meer energie hebt, dat jij je beter kunt focussen en je lekkerder in je vel zit. Het is ook met opzet dat de eerste dagen zo pittig zijn. Puur om je bewust te maken van jouw dagelijkse gewoontes. Je vertrouwde eetpatronen omgooien, vroeger opstaan en 's avonds opeens niet als vanzelfsprekend voor de buis plaatsnemen. Dat alles kan heel onwennig voelen. Maar we bieden je een goed alternatief. Een levensstijl die in het begin wellicht even wennen zal zijn, maar die al op korte termijn zijn vruchten zal afwerpen.

En laten we op dit punt ook vooral heel duidelijk zijn: dat we je adviseren om tijdens de Recharge even je koffie te laten staan en geen vlees te eten, wil niet zeggen dat je dit nooit meer mag doen. Wij geloven er juist in dat je moet genieten van je leven! Eten en drinken, maar bijvoorbeeld ook je werk, horen daarbij. De Recharge is zo opgezet dat je ervaart wat voor effect bepaalde voedingsmiddelen en gewoontes op je lichaam en geest hebben en wat ze doen met jouw energieniveau.

Op basis van deze ervaring, kun je daarna zelf bepalen wat werkt voor jou en waar jij je goed bij voelt.

HOE WERKT DE 7 DAY RECHARGE?

Het programma is zo opgesteld dat je het volledig online kunt volgen, overal ter wereld en in je eigen tijd. Na activatie van het programma, download je eerst de manual. Deze beknopte handleiding helpt je meteen op weg met alle informatie die je nodig hebt om aan het programma te beginnen. Het boek dat je nu in handen hebt, vormt de uitgebreidere handleiding voor de 7 Day Recharge, met achtergrondinformatie over de verschillende componenten van het programma, de pijlers waarop de 7 Day Recharge gestoeld is en inspiratie om zoveel mogelijk uit jouw Recharge te halen.

Voordat je begint, vul je een korte vragenlijst in. Dit doe je ook meteen na de Recharge en nog een keer een maand daarna zodat je je bewust blijft van jouw aangeleerde gewoontes en er ook actief mee bezig blijft. In de online omgeving vind je verder alles wat je nodig hebt voor jouw week. Zo is er een receptenboek en een praktische boodschappenlijst, zodat je alles in een keer bij elkaar hebt voor zeven heerlijke gerechten. De meditaties en de yogavideo's vind je ook in het membergedeelte. Ze zijn zo opgesteld dat ze voor iedereen geschikt zijn, ongeacht leeftijd en ervaring. Je doet de Recharge gedurende zeven aaneengesloten dagen en per dag houd je middels de online scorecard je resultaten bij. De scorecard is er in de eerste plaats voor jezelf. Om je voortgang te monitoren. Maar je kunt jezelf ook vergelijken met het gemiddelde van andere deelnemers.

Als je de kans hebt om de 7 Day Recharge samen met iemand te doen – vrienden, collega's, familie – doe dat dan absoluut! Samen sta je sterker, doe je meer inspiratie op voor bijvoorbeeld nieuwe gerechten, is sporten leuker en is bovendien de kans groter dat je de nieuwe gewoontes volhoudt.

ONZE EXPERTS

Voor de ontwikkeling van het programma hebben we met veel experts, specialisten en ervaringsdeskundigen samengewerkt. Drie daarvan, Chantal Soeters, Femke Zeeman en Suzan van de Roemer, hebben een bijzondere rol gespeeld in de totstandkoming van het boek.

Chantal is health coach en yogadocente. Ze weet echt alles over voeding en met name wat voeding met je lichaam en geest doet. Goede voeding bleek voor haar persoonlijk zo bepalend voor de kwaliteit van haar leven dat ze van voeding haar werk heeft gemaakt. Femke's kennis van yoga is ongekend. Ze heeft een internationale Yoga Teacher Training afgerond en heeft naast haar werk als yogadocente een eigen praktijk als life coach. Suzan heeft zich, na vijftien jaar een succesvol fotografe te zijn geweest, volledig op meditatie en mindfulness gestort. Ze heeft haar eigen urban mindfulness studio opgericht in het hartje van Amsterdam.

Er zijn tegenwoordig extreem veel verschillende meningen op het gebied van voeding en well-being. In de 7 Day Recharge houden we de visie van Chantal, Femke en Suzan aan op respectievelijk voeding, yoga, mindfulness en meditatie. Niet alleen hun kennis, maar vooral ook de toewijding die ze aan hun specialisme toekennen, maakt hen echte professionals. Alle drie zijn ze gestopt met hun voormalige baan en hebben ze gekozen voor hun specifieke passie. Omdat ze geloven in wat ze doen en mensen willen helpen om bewust en gezond in het leven te staan. En dat is precies waar we in de 7 Day Recharge aan gaan werken!

RENDEMENT

Het kan zijn dat sommige challenges lastiger voor je zijn dan andere, simpelweg omdat ze minder goed aansluiten bij je huidige leefsituatie. Toch moedigen we je aan om je zo goed mogelijk aan het programma te houden. Op die manier haal je het meeste rendement uit jouw Recharge. Na afloop van de week kan je voor jezelf bepalen welke oefeningen wel voor je werken en welke niet. Zie het als een proeverij: we laten je kennis maken met verschillende ingrediënten die kwaliteit toevoegen aan je leven. Maar jij staat zelf aan het roer en bepaalt dus ook wat je ermee doet. Hoe dan ook: wij beloven je met de 7 Day Recharge een energiekere, meer gefocuste en positievere versie van jezelf!

DE DRIE PIJLERS

Het doel van de 7 Day Recharge is dat je met meer energie en focus uit de week komt en nieuwe vaardigheden en technieken leert die jij je leven lang kunt benutten.

De volgende drie pijlers vormen het fundament van de 7 Day Recharge:

ENERGIE

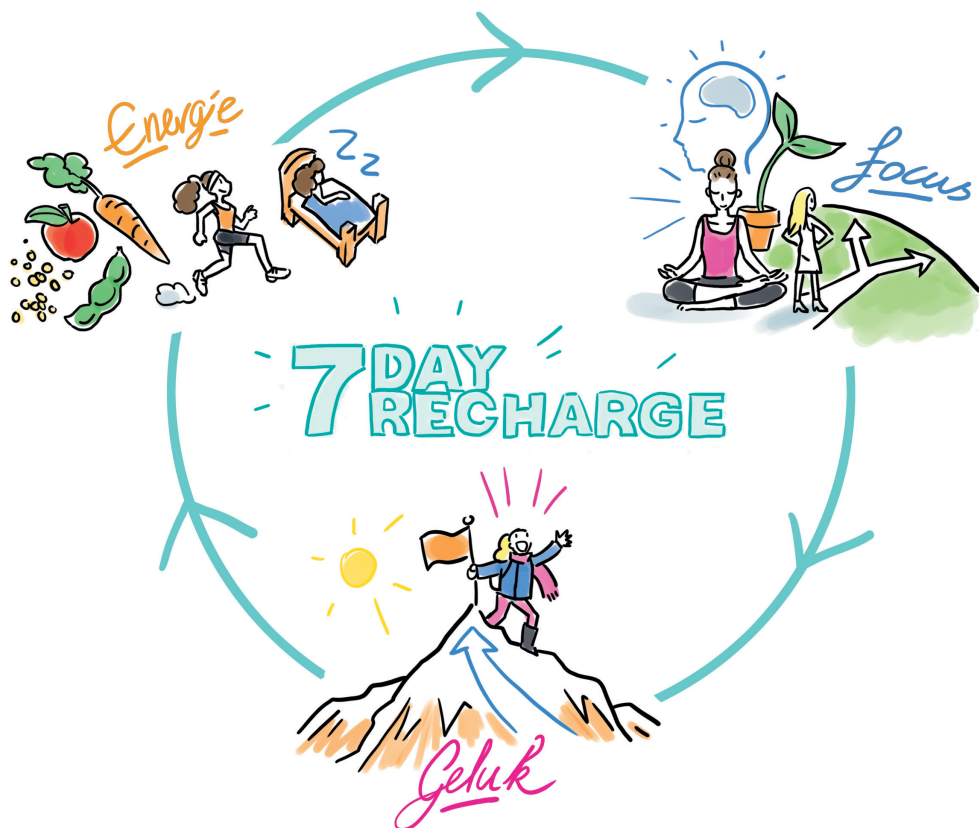
Je gaat tijdens de Recharge hard werken aan jouw lichaam en levensstijl. Je ervaart het effect van gezonde voeding en dat het heel eenvoudig en leuk kan zijn om gezond te eten. Daarnaast laten we je gedurende de week kennismaken met verschillende vormen van lichaamsbeweging en ga je inzien dat ontspanning en een goede nachtrust geen luxe, maar noodzaak zijn voor een gezond en energiek leven.

FOCUS

Als jij je bewust wordt van je gedachten, kun je ze ook gericht inzetten. Want wat je aandacht geeft, groeit. Focus is het toverwoord. Zodat de juiste dingen kunnen groeien en je de zaken die eigenlijk onbelangrijk zijn of je onevenredig veel energie kosten, links kan laten liggen. Tijdens de Recharge oefen je om je optimaal te concentreren. Dat betekent minder gepieker en meer richting. Volle aandacht voor waar je mee bezig bent en waar je naartoe wilt.

GELUK

Ieder mens streeft geluk na. Maar wat is geluk en wat bepaalt jouw geluk? We helpen je in de 7 Day Recharge om uit te vinden waar je echt happy van wordt. Je beantwoordt vragen als: Waar haal ik de meeste voldoening uit? Wat is voor mij het belangrijkste in mijn leven? Als je dit helder hebt voor jezelf, kun je de nieuwe energie die je hebt opgedaan, gaan inzetten voor die zaken die echt belangrijk zijn voor jou.



DE BELOFTE VAN DE 7 DAY RECHARGE

Energie: je werkt aan een gezond lichaam.

Focus: je leert bewust met je energie om te gaan.

Geluk: je zet je energie in voor wat voor jou echt belangrijk is.