

NOOIT  
MEER  
MOE



SAARTJE VANDENDRIESCHE

NOOIT

MEEER

MOE

Houtekiet  
Antwerpen/Amsterdam



# INHOUD

- 11 **1 INLEIDING**
  
- 15 **2 WAT IS ENERGIE?**
  
- 21 **3 VOEDING**
  - 21 **1** | Haal meer energie uit je voeding
  - 25 **2** | Liever voeden dan vullen
  - 30 **3** | Geïndustrialiseerde voeding
  - 32 **4** | Fermenteren is een must!
  - 35 **5** | Superfood van bij ons
  - 36 **6** | 10 versterkende ingrediënten die je in huis moet hebben
  - 39 **7** | Wilde eetbare planten
  - 47 **8** | Recepten
  
- 57 **4 BEWEGING**
  - 60 **1** | De combinatie van cardio en kracht
  - 61 **2** | Discomfort is growth
  - 65 **3** | Dagelijkse oefening baart kunst
  - 66 **4** | Challenges

## 71 **5** SLAAP

- 71 **1** | Te weinig slaap is het nieuwe roken
- 73 **2** | Tips waarmee je vandaag – of vannacht – nog aan de slag kunt
- 76 **3** | Enkele hulpmiddeltjes...
- 77 **4** | ... en een oefening om zeker eens te proberen!
- 77 **5** | De ochtendstond heeft écht goud in de mond

## 83 **6** MINDSET

- 83 **1** | Stress, de grote energievreter
- 87 **2** | Eerste hulp bij piekeren
- 91 **3** | Jij bent de kapitein
- 92 **4** | Positieve energie
- 96 **5** | De kracht van je gedachten
- 98 **6** | Wees dankbaar
- 99 **7** | Hou je energiehuishouding op orde
- 100 **8** | De kunst van het visualiseren
- 104 **9** | Ochtendpages
- 105 **10** | De kracht van de stilte
- 106 **11** | Mediteren

## 111 **7** ENERGY TOOLS

- 111 **1** | Koudetraining
- 114 **2** | De kunst van het ademhalen
- 121 **3** | Bosbaden

- 129 **4** | Vasten
- 131 **5** | Intermittent living
- 134 **6** | Tai chi
- 135 **7** | Yoga
- 139 **8** | Ki-oefeningen
- 141 **9** | Detox
- 145 **10** | Supplementen
- 146 **11** | Minder stress en meer energie
- 148 **12** | Oligotest

## 151 **8** ALTERNATIEVE THERAPIEËN

- 152 **1** | Zuurstoftherapie
- 154 **2** | Energetische massage
- 155 **3** | Pranic Healing
- 157 **4** | Energetische geneeskunde
- 158 **5** | Lichaamsgerichte Psychotherapie (LPT)
- 161 **6** | Craniosacraal Therapie
- 163 **7** | Acupunctuur


## 167 SLOTWOORDJE


## 169 BRONNEN









 *De 21ste eeuw  
is meer dan ooit  
de eeuw van  
onze energie.*

# INLEIDING

**H**eb jij ook weleens last van energiedips? Van een lome vermoeidheid die je niet meteen kunt verklaren? Weet dan dat je lang niet de enige bent. Ik hoor heel vaak mensen zeggen dat ze moe zijn. Je herkent het wellicht wel: het leven van alledag kruipt niet in je kleren en je voelt je futloos. Het is een gevolg van iets wat we overal in onze samenleving zien: we schenken te weinig aandacht aan onze levensenergie.

11

Voor mij is het heel simpel: vermoeidheid geeft aan dat het energetisch niet lekker zit. Dan is het tijd om actie te ondernemen, en dat is wat ik samen met jou in dit boek wil doen.

Het lijkt allemaal zo vanzelfsprekend. Goed slapen, een verkwikkende maaltijd, de natuur opzoeken... en je kunt er weer tegen. Maar wat als je dat niet meteen lukt? Belangrijk, want als we niet in staat zijn ons leven op te bouwen rond onze energiehuishouding, dan komen we in de problemen. Energietekorten verlagen namelijk onze individuele levenskwaliteit. Chronische energietekorten zijn op dit moment de belangrijkste oorzaak van afwezigheden op het werk. De gemiddelde ziekteduur bij ernstige vermoeidheid bedraagt tweeëndertig dagen. Rond de eeuwwisseling al voorspelde de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) dat depressie en



vermoeidheid dé ziekten van de 21<sup>ste</sup> eeuw zouden worden.

Een aantal jaar geleden stelde ik zelf vast dat ik al maanden moe rondliep. Ik wist niet meteen wat de onmiddellijke oorzaak was en ging op zoek. Want het leven, vond ik, is te kostbaar om er moe doorheen te stappen. Maandenlange research leidde tot het eerste *Altijd energie*-boek. In dit vervolg spit ik het thema verder uit en geef ik vooral ook praktische tips. Mijn eerste boek was geen eindpunt, eerder een begin. Ik testte uit, volgde tal van workshops, verzamelde kennis en ervaring. Al die bevindingen deel ik in dit boek.

Wat is energie? Hoe verlies je ze en hoe kun je jezelf weer opladen, zodat je je dagelijkse uitdagingen opnieuw goed aankunt? Daar valt geen eenduidig antwoord op te geven. Wat voor mij werkt, doet dat niet noodzakelijk voor jou. Maar als ik één ding heb geleerd, is het wel dit: je kunt wel degelijk zelf je levensenergie bepalen, energie die je nodig hebt om je doelen te behalen, plannen te realiseren of gewoon, gelukkig te zijn.

Toegegeven, je energieniveau opkrikken vraagt een inspanning van jouw kant. Het is een beetje zoeken, maar het loont zeker de moeite. Wat ik graag wil doen is je een aantal concrete tips en toepassingsgebieden aanreiken. Je helpen om meteen aan de slag te gaan met je voeding, je bewegingspatroon en je slaap. Ik geef je ook een aantal oefeningen om te ontstressen en laat je kennismaken met mogelijkheden waaraan je

misschien nog niet hebt gedacht of die je nog niet kende. Bosbaden, bijvoorbeeld. Klinkt in elk geval intrigerend, vind je niet? Wist je trouwens al dat vasten je op een welbepaalde manier ook kan helpen? En dat is nog maar een staalkaartje. Niet meer dan een paar van de haltes die ik samen met jou wil aandoen op onze reis doorheen dit boek.

Alvast veel succes, maar ook veel plezier!

**Saartje**  
*maart 2022*

