

Zet je
gezondheid op 1.
Vandaag nog.



BRAIN BALANCE
BY CHARLOTTELABEE.COM



Inleiding.

In de huidige prestatimaatschap-
pij kan het soms lastig zijn om
het geluk in jezelf te vinden. Je
wilt stappen zetten in je carrière,
waardoor je een druk bestaan leidt
en altijd 'aan' staat. Al dat werken
zorgt er echter niet voor dat je
lekkerder in je vel zit. Zo kun je je
best eens onzeker voelen en krijg
je stress van alle verantwoordelijk-
heden die je moet dragen. Niet zo
gek dus dat veel young professi-
onals na verloop van tijd klachten
ontwikkelen zoals hoofdpijn, ver-
moeidheid, hormoonproblemen
of een gebrek aan zingeving.

Belangrijk om te weten is dat je
niet bent overgeleverd aan exter-
ne omstandigheden of de grillen
van je hormonen. Een groot deel
van je gezondheid heb je namelijk
in eigen hand. Veel fysieke en
mentale klachten ontstaan als
gevolg van een disbalans in onze

drie breinen: het hoofdbrein, het
hart en de buik. Dit noem ik ook
wel de Gouden Driehoek van het
lichaam. Een harmonieuze verbin-
ding tussen je hersenen, hart en
darmen zorgt dat je positief, weer-
baar en flexibel in het leven kunt
staan en meer zekerheid, balans
en geluk kunt ervaren.

In dit e-book leg ik uit hoe je
de verbinding van jouw eigen
Gouden Driehoek kunt versterken
om lichamelijke klachten, stress en
hormonale disbalans merkbaar te
verminderen. Daarnaast kun je de
tips in dit e-book toepassen om
meer aandacht te besteden aan je
eigen doelen en zingeving en het
geluk in jezelf te hervinden. Veran-
der vandaag nog jouw gewoonten
en verander je leven!

Liefs,
Charlotte Labee



Overprikkeling van het brein.

De dagelijkse urban rat race en constante druk om te presteren kunnen je niet alleen lichamelijke klachten, maar ook een overprikkeld brein bezorgen. Overprikkeling van het brein is zo actueel, dat ik er een boek over heb geschreven. Een overprikkeld brein is een brein dat interne en externe prikkels niet meer goed kan verwerken. Prikkelers zijn stukjes informatie die binnenkomen in je hersenen. Denk hierbij aan zintuiglijke prikkels zoals dat wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt, maar ook aan de emoties en gedachten die het brein hieraan koppelt om betekenis te geven aan je waarneming. Een overprikkeld brein is van buiten niet te zien. Net als bij de meeste ziektebeelden of vormen van disbalans, is het voor een bui-

tenstaander nauwelijks zichtbaar als jij niet lekker in je vel zit. Je hebt geen open wond of gezwel en daardoor zijn je klachten voor anderen soms lastig te begrijpen. In je omgeving kunnen je klachten daarom niet altijd op begrip rekenen, maar naarmate ze langer duren kunnen ze alsmaar erger worden. Zo kan overprikkeling van het brein na verloop van tijd uitmonden in een serieuze angststoornis, burn-out of depressie.

Oorzaken van een overprikkeld brein.

Een overprikkeld brein is vaak het resultaat van ontstekingen in je systeem. Hierdoor verloopt de communicatie tussen cellen met behulp van neurotransmitters en hormonen niet meer zo optimaal als je zou willen. Een overprik-

keld brein gaat hierdoor in veel gevallen samen met hormonale disbalans. Zo kun je bijvoorbeeld merken dat je lijf niet optimaal reageert op hormonen zoals anticonceptie. Ook de darmen en nervus vagus – een essentiële hersenzenuw die vanuit het reptielenbrein helemaal doorloopt tot in je onderlichaam – spelen hierin een belangrijke rol.

Ontstekingen maken ons hele systeem van slag en niet alleen de hersenen. Dit is de reden dat overprikkeling vaak leidt tot klachten zoals hoofdpijn, een kort lontje, moeheid, geheugenverlies, concentratieproblemen, hartkloppingen, spierspanning, slaapproblemen, hyperventilatie, negatieve gedachten, piekeren, haaruitval, kortademigheid, uitstelgedrag en darmklachten. Zoals je ziet, beslaan deze symptomen zowel het fysieke, mentale als emotionele domein. Hierdoor worden ze

vaak niet gekoppeld aan één en dezelfde oorzaak – namelijk een overprikkeld brein.

Wat kan voor ontregeling in jouw systeem zorgen:

- Toxinen (giftige stoffen)
- Ontregelde nervus vagus
- Tekort aan voedingsstoffen
- Programmering van ons brein
- Werk- en prestatiedruk
- Stress
- Angst
- Ontstekingen
- Slechter functionerende darmen
- Te weinig afschakelmomenten
- Het gevoel nergens echt bij te horen
- De snel veranderende wereld
- Verslavende omgeving waarin we leven

Stress als oorzaak van overprikkeling.

Stress en overprikkeling zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Veel stress zorgt namelijk voor overprikkeling, maar andersom kan een overprikkeld brein ook minder goed omgaan met stress. Zo beland je dus in een negatieve vicieuze cirkel. De stress in ons moderne leven is vele malen anders dan de stress van de oermens of onze overgrootouders. We krijgen tegenwoordig zelden nog te maken met levensbedreigende situaties, maar vinden in het leven steeds moeilijker rust. Wanneer we proberen te ontspannen, staan we nog steeds ‘aan’ en voelen we ons alert en onrustig. Hierdoor kunnen we weliswaar presteren op momenten dat het nodig is, maar blijven we ons brein en centraal zenuwstelsel continu overprikkelen.

Stress hoeft niet altijd een probleem te zijn, zolang het maar acuut en kortstondig van aard is. Stressvolle prikkels activeren de amygdala, een klein hersendeel ter hoogte van de linker- en rechterslaap. De amygdala is een soort alarmbel, die ons lichaam in tijden van gevaar waarschuwt en in een staat van paraatheid brengt. Dat is handig als we in de jungle een tijger tegenkomen, zodat er bloed naar de spieren stroomt en we heel hard weg kunnen rennen. Of wanneer we in een vijver met koud water vallen, zodat het bloed naar onze vitale organen gaat en we minder snel onderkoeld raken. Dit soort korte intensieve inspanningen en acute temperatuurwisselingen zijn voorbeelden van stressprikkelers die onze innerlijke balans – ook bekend als

homeostase – kortstondig verstoren. Het zijn evolutionair bekende stressprikkelers, waar de mens een goed werkend programma voor ontwikkeld heeft.

Tegenwoordig zijn er ook allerlei moderne stressprikkelers, waarop het brein evolutionair minder goed berekend is. Stressprikkelers die langdurig en chronisch aanwezig zijn en vaak met veel tegelijk. Denk hierbij aan de continue aanwezigheid van kunstlicht, beeldschermen en social media in ons leven, maar ook aan onze alomtegenwoordige werkdruk, deadlines en bereikbaarheid. De momenten waarop we kunnen afschakelen en de dag van ons af kunnen laten glijden, worden steeds schaarser. Hierdoor maken we chronisch meer van het stresshormoon

cortisol aan en verkeren we in een toestand van constante alertheid. Dit verstoort onze homeostase niet kortstondig, maar langdurig. De nadelige gevolgen hiervan zijn alle signalen van een overprikkeld brein.

Afleiding als compensatie voor stress

Stress heeft tegenwoordig bijna iedereen. We hebben geen totale controle over onze omgeving en daarom zijn stressvolle prikkels nooit helemaal te vermijden. Waar we wel invloed op hebben, is hoe we met stress omgaan. De meest logische manier is om op ons innerlijke rempedaal te trappen, wanneer ons gaspedaal te vaak en te lang is ingedrukt. We kunnen dan herstellen van de tijdelijke disbalans die veroorzaakt is door

stress. Helaas doen we vaak het tegenovergestelde en trappen we ons gaspedaal nog eens extra hard in. We zoeken afleiding in nog meer prikkels en compenseren onze stress met genot in plaats van rust. Hierdoor lopen ons stressniveau en de overprikkeling van het brein alleen maar verder op.

Afleiding en genot zoeken we vaak in activiteiten zoals:

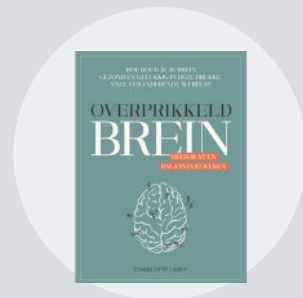
- Emotie-eten
- Drinken, even dat glas wijn om 'beter' te ontspannen
- Shoppen
- Seksverslaving
- Gamen
- Social media-verslaving
- Suikerverslaving
- Drugs of medicijnen

Helaas zorgen deze activiteiten voor nog meer prikkels en problemen.

Denk aan:

- Hartkloppingen
- Maagzuur
- Migraine
- Onrust
- Vermoeidheid
- Slecht slapen
- Slecht eten
- Hoofdpijn
- Overgevoelige zintuigen
- Vastzitten in je processen, wel willen veranderen maar niet kunnen
- Angststoornissen
- Onzekerheid
- Eenzaamheid
- Gebrek aan motivatie

Voor alle symptomen uit het bovenstaande lijstje is wel een medicijn of quick fix beschikbaar. Hiermee veranderen we echter niet de oorzaak en verliezen we alleen maar meer het contact met ons eigen brein. Wanneer onze hersenen door stress te veel worden belast, sluiten we ons namelijk af. Van onszelf, onze gevoelens, processen, inzichten en ontwikkelingen. Maar ook van de buitenwereld, contacten, mensen en de wereld om ons heen. Hierdoor worden we steeds onverschilliger en raken we verstrikt in een vicieuze cirkel van overprikkeling.



Tip.

Herken jij veel van de genoemde symptomen van een overprikkeld brein? Dan is mijn [Overprikkeld Brein-boek](#) een aanrader. In het boek deel ik een praktische aanpak om de vele oorzaken voor een overprikkeld brein te begrijpen, herkennen en zelf te kunnen oplossen. Het boek eindigt met een kant-en-klaar stappenplan om in 10 weken meer rust en balans te vinden in je leven en lekkerder in je vel te komen dan ooit.

Hormonale disbalans en PCOS.

Hormonale disbalans en andere hormoongerelateerde klachten komen in de huidige wereld steeds vaker voor. Met name onder jonge vrouwen is er een schrikbarende toename in hormonale problemen. Denk hierbij niet alleen aan slecht reageren op anticonceptie, maar ook aan een laag libido, slaapproblemen, vruchtbaarheidsproblemen, chronische vermoeidheid, een onrustig of opgejaagd gevoel en gewrichts- en spierpijn. Heb jij met name last van klachten zoals buikpijn, vermoeidheid, pijnjtjes, stemmingswisselingen of ongewenste haargroei? Dan kan het zijn dat je net als 5%-10% van alle Nederlandse vrouwen PCOS hebt.

Wat is PCOS?

PCOS is een afkorting van het Polycysteus Ovarium Syndroom. De letterlijke betekenis is dat er zich meerdere (poly) vochtblaasjes (cysten) in de eierstok (ovarium) bevinden. Normaal groeit bij vrouwen één vochtblaasje door totdat het knapt – dit is de eisprong of ovulatie – maar in de eierstok van vrouwen met PCOS zitten meerdere blaasjes, die moeizaam groeien en tot ovulatie komen.

Doordat de ovulatie bij PCOS vaak uitblijft, kan er ook geen menstruatie plaatsvinden. Deze stagnatie van de cyclus leidt tot een verminderde vruchtbaarheid, waardoor veel vrouwen PCOS vaak pas ontdekken als ze zwanger willen worden. De arts schrijft in dat geval meestal medicijnen voor

om de hormonale disbalans te bestrijden, maar dit lost de onderliggende oorzaak niet op.

De oorzaken van PCOS

In de reguliere geneeskunde bestaat nog veel onduidelijkheid over de oorzaken van PCOS.

Duidelijk is wel dat in bepaalde gevallen erfelijkheid een rol kan spelen. Is bij jouw moeder of zus PCOS geconstateerd? Dan is de kans groter dat je het zelf ook hebt. Dit betekent echter niet dat je ook daadwerkelijk last hoeft te hebben van de symptomen.

Door deskundigen worden veel symptomen namelijk sterk in verband gebracht met levensstijl. Zo kampen vrouwen met PCOS bovengemiddeld vaak met laaggradige ontsteking, insulineresis-

tentie, schildklierproblemen, stress en overprikkeling. Levensstijl heeft een grote invloed op het ontstaan van deze factoren, die op hun beurt weer kunnen bijdragen aan het ontstaan van PCOS.

PCOS en je breinbalans

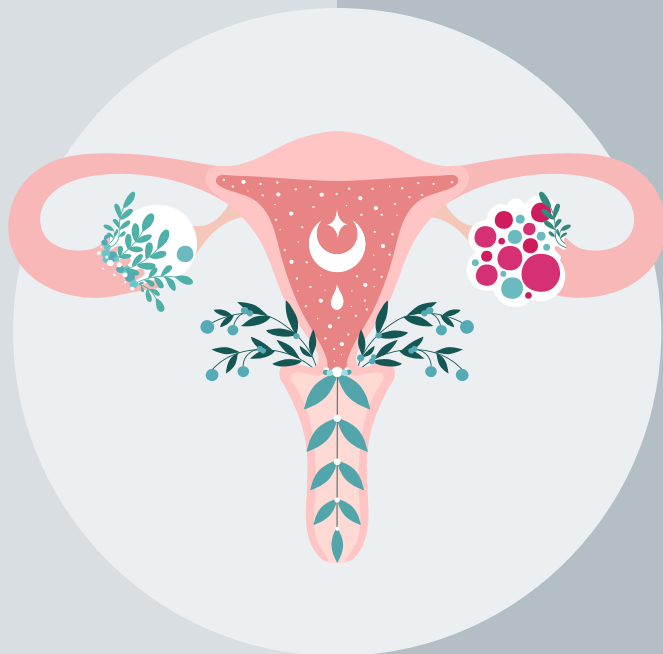
Bij het analyseren van PCOS is het dan ook interessant om te kijken naar de onderliggende oorzaken. Eet jij vaak bewerkte of ontstekingsbevorderende voeding? Slik je de pil? Sta je geregeld bloot aan toxinen? Of voel je je vaak gestrest of overprikkeld? Al deze factoren vergroten de kans op de eerdergenoemde ziektebeelden en een hormonale disbalans.

In een normale menstruatiecyclus geeft de hypothalamus het hormoon GnRH af aan de hypofyse.

De hypofyse maakt vervolgens gonadotrofines aan die zorgen dat het vochtblaasje met eitje in de eierstok kan groeien en hierna de ovulatie optreedt. Bij een disbalans in het brein door een ongezonde levensstijl kan deze hormonale balans verstoord raken en zo de kans op PCOS vergroten.

PCOS-klachten behandelen

In de reguliere geneeskunde bestaat geen 'genezing' voor PCOS. De behandeling beperkt zich doorgaans tot het voorschrijven van de anticonceptiepil om bloedingen kunstmatig op te wekken en de symptomen te bestrijden. In de orthomoleculaire geneeskunde wordt vooral ingezet op een natuurlijke behandeling, die zich richt op de onderliggende oorzaken van PCOS. Denk hierbij onder meer aan het verbeteren van voeding, het minimaliseren van stress, het optimaliseren van slaap en voldoende bewegen. Over deze dingen lees je meer in het volgende hoofdstuk van dit e-book.



Hormonale disbalans oplossen.

Of je nu PCOS hebt of worstelt met andere hormonale klachten; er zijn veel dingen die je zelf kunt doen om je klachten te verbeteren. Hieronder bespreek ik 6 leefstijlmaatregelen die een positief effect hebben:

1. Eet je brein gezonder

Wat je dagelijks eet kan je energie geven, maar ook energie kosten. Met name chemisch bewerkte voedingsmiddelen gaan ten koste van je energieniveau door de natuurlijke balans in het brein te verstoren. Ik raad daarom een Brain Food-voedingspatroon aan dat rijk is aan waardevolle voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen, antioxidanten, vezels en essentiële vetzuren. Omdat hormonen worden gemaakt uit voedingsstoffen, kunnen Brain Food en supplemen-

ten een groot verschil maken bij hormonale klachten zoals menstruatieproblemen.

Tip.

Heb jij last van een onregelmatige of hevige menstruatie? Speciaal hiervoor heb ik mijn Menstruatieformule ontwikkeld. Dit zorgvuldig samengestelde supplement bevat hoogwaardige natuurlijke ingrediënten om je gezondheid voor, tijdens en na de menstruatie te ondersteunen.

2. Beweeg elke dag

Wanneer je je oververmoeid voelt, heb je waarschijnlijk geen puf om te bewegen. Beweging is echter precies wat je brein nodig heeft

om nieuwe energie voor je te creëren. Zo kan een korte wandeling van 10 minuten al zorgen voor de aanmaak van neurotransmitters die je scherper, evenwichtiger en vrolijker maken. Beweeg je in een groene omgeving, dan is dit effect nog sterker.

3. Verbeter je slaapkwaliteit

Zonder goede slaap kom je moeilijk uit de vicieuze cirkel van oververmoeidheid. Hierbij draait het niet alleen om het aantal uren, maar ook om de kwaliteit van de uren die je in bed ligt. Zorg als je gaat slapen voor een stille, koele en volledig donkere kamer om sneller in slaap te vallen en alle slaapfasen in je slaapcyclus volledig te doorlopen.

4. Voorkom een overprikkeld brein

Overprikkeling van het brein ligt tegenwoordig voor iedereen op de loer. Een continue stroom aan e-mails, werkdeadlines, appjes, muziek, televisiereclames, films en series overprikkelt je brein en draagt hiermee bij aan oververmoeidheid. Bouw dus eens wat meer 'lummeltijd' in je dag in en gebruik een paar uur voor het slapengaan geen schermen meer.

5. Verander je breinprogrammatie

Als je iets doet wat je leuk vindt, zul je minder snel oververmoeid raken. Dit laat zien hoe de programmatie van je brein invloed heeft op je gevoelens. Heb je vaak last van perfectionisme, faalangst of piekeren? Dan is het zaak om je brein te herprogrammeren door je

belemmerende overtuigingen kritisch tegen het licht te houden en een nieuwe mindset te adopteren.

6. *Verminder je stressniveau*

Stress is dé veroorzaker van een oververmoeid gevoel. Identificeer daarom wat jou in het leven stress brengt en bedenk oplossingen om deze stress weg te nemen. Is je relatie of thuissituatie niet gezond? Wil je veranderen van baan? Moet je te veel ballen in de lucht houden? Analyseer de oorzaken achter je stress en deins er niet voor terug om spannende beslissingen te nemen.



Weetje.

Wil jij meer van dit soort adviezen lezen over het brein en gezonder leven?

Mijn [website](#) is het grootste breinplatform van Nederland. Je vindt hier antwoord op al je lifestyle- en gezondheidsvragen!

Het belang van mediteren.

Je stressniveau verminderen is makkelijker gezegd dan gedaan. Iets wat hierbij heel goed werkt, is mediteren. Meditatie is een vorm van spirituele oefening, waardoor de geest tot rust kan komen. Mensen vragen vaak: maar wat doé je dan precies tijdens het mediteren? Het antwoord is simpel: niets.

Je bent volledig aanwezig in het moment en probeert alles te laten zijn. Tijdens het mediteren probeer je afleidingen en gedachten los te laten, zodat je je met volle aandacht op jezelf en je interne processen in het nu kunt richten. Hierbij stop je met nadenken en oordelen en omarm je simpelweg je huidige ervaring zoals die op dit moment is. Meditatie is daarom een enorm goede manier om de verbinding met jezelf aan te gaan en je energie op te laden.

Alles wat je ziet, voelt, hoort en ruikt, moeten je hersenen verwerken. Bijna zonder dat je het doorhebt, wordt alles in het onderbewuste opgeslagen. Hoe meer prikkels je moet verwerken, hoe meer de prefrontale cortex (ook wel de filter van ons breinsysteem) onder druk komt te staan. Hierdoor verwerk je prikkels steeds moeilijker, raakt je hoofd steeds voller en ontwikkel je eerder stress. Meditatie kan heel goed helpen bij het verminderen van deze symptomen.

Een studie die in 2014 in *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* is gepubliceerd, wijst uit dat 8 weken lang iedere dag 30 minuten mediteren al verschil maakt in onze grijze massa. Dat komt doordat mediteren neuroplasticiteit, het

gegeven dat we ons brein kunnen veranderen, stimuleert. Hierdoor hebben meditatie-oefeningen een positieve invloed op bijvoorbeeld ons angstsysteem, maar ook hoe we met stress omgaan. Hier vind je 7 voorbeelden van meditatie-oefeningen die je kunnen helpen om te ontspannen of in slaap te vallen.

Bekijk [hier](#) mijn meditatiepakket.



Sta stil bij jouw zingeving.

Voordat je alle leefstijltips uit dit e-book gaat toepassen, wil ik je eerst nog wijzen op een essentieel iets voor je brein: jouw zingeving in het leven. Zingeving is het vinden van de betekenis en waarde van jouw leven. Het gaat over de regie over je eigen leven, je talenten, doen waar je blij van wordt, waar de wereld blij van wordt, waar je energie van krijgt en waar je ook nog eens je geld mee kunt verdienen. Zingeving kan gaan over alle facetten in je leven. Denk aan je werk, gezin, liefdesrelatie, hobby's en sociale contacten.

Kijk daarom eens kritisch naar je leven. Wat is jouw zingeving? De reden dat jij hier op aarde bent? Datgene waar je iedere ochtend graag voor opstaat? Dat je doet niet omdat het van je verwacht

wordt, maar omdat jouw hart er sneller van gaat kloppen? Doe jij op dit moment waar je gelukkig van wordt en energie van krijgt? Of is er zingeving die je mist? Stel jezelf deze vragen de komende weken het liefst iedere ochtend na het wakker worden. Je onderbewuste zal je een antwoord geven waarmee je rationele brein het vast niet altijd eens is, maar het is cruciaal om naar deze onderbewuste stem te luisteren.

Stel dat jij als young professional in je huidige baan meer dan de helft van de tijd dingen doet die je niet leuk vindt. Dit kost je een groot deel van je levenslust, put je uit en draagt bij aan stress en een overprikkeld brein. Onderbewust weet je dat deze baan niets voor jou is, maar je bewuste en intelli-

gente brein vertelt je dat de hypotheek toch betaald zal moeten worden. Dit klopt en ik zeg dan ook zeker niet dat je de hele dag op een bergtop moet gaan zitten mediteren. Je hebt nu eenmaal een inkomen nodig om te leven. Gelukkig zijn er talloze banen die jou waarschijnlijk veel gelukkiger maken en waarmee je ook nog eens je hypotheek kunt betalen. Kijk dus naar de mogelijkheden die er zijn en laat je niet belemmeren door de overtuigingen die in je brein zijn geprogrammeerd. Leven vanuit je zingeving wordt ook wel je Ikigai genoemd. In jouw Ikigai komen 4 elementen samen:

1. *Waar je van houdt*
2. *Waar je voor betaald kan worden*
3. *Wat de wereld nodig heeft*
4. *Waar je goed in bent*

Bewezen is dat mensen die volgens deze 4 waarden leven, een lang, gelukkig en gezond leven leiden. Wil je meer weten over dit onderwerp? Dan kan ik je het gelijknamige boek Ikigai van Héctor Garcia zeker aanraden. Zelfs als je dit al eens gelezen hebt, is het de moeite waard om dit op een ander punt in je leven nog een keer te doen. Voor de komende weken wil ik je vragen om deze 4 Ikigai-waarden mee te nemen en wat vaker stil te staan bij de zingeving in jouw leven.

Schrijf nu ter plekke in een notitieboekje op wat jouw zingeving is.

De Gouden Driehoek, vind innerlijke rust

Ik hoop dat de tips in dit e-book je helpen om je lichamelijke klachten te verminderen, gebalanceerder in het leven staan en innerlijke rust vinden. Innerlijke rust is een staat van zijn waarin alles goed is zoals het is. Het is een staat van acceptatie en rotsvast vertrouwen in jezelf. Hoe meer jij loskomt van je omgeving en in verbinding staat met jezelf, hoe stabiel je blijft in de storm om je heen. Deze verbinding vind je in de [Gouden Driehoek](#) van jouw lichaam, die bestaat uit je brein, hart en buik.

Brein

Bovenaan de driehoek staat het hoofdbrein. Hier zitten onze vastgeroeste patronen opgeslagen en kunnen we ons bewustzijn inzetten om deze patronen te herprogrammeren. Onze programmering is via

het autonome zenuwstelsel actief in het hele lichaam. Hoe ga jij om met stress, prestatiedruk en negatieve gedachten? Hoeveel leef jij in je hoofd en dus op je automatische piloot die enkel op basis van vastgeroeste patronen opereert, wat 95% van onze dagelijkse keuzes en gedrag bepaalt? Bewustzijn begint bij het opdoen van de juiste kennis over het hoofdbrein en hoe dit ons stuurt in alles wat we doen. Wanneer we niet ons bewustzijn trainen, zitten we niet zelf aan het stuur en zal ons brein enkel reageren, denken en voelen vanuit dat wat het heeft geleerd. En wanneer we niet samenwerken met de rest van de Gouden Driehoek, zal onze levensenergie niet naar beneden stromen en vast blijven zitten in het hoofd, wat blokkades oplevert.

Hart

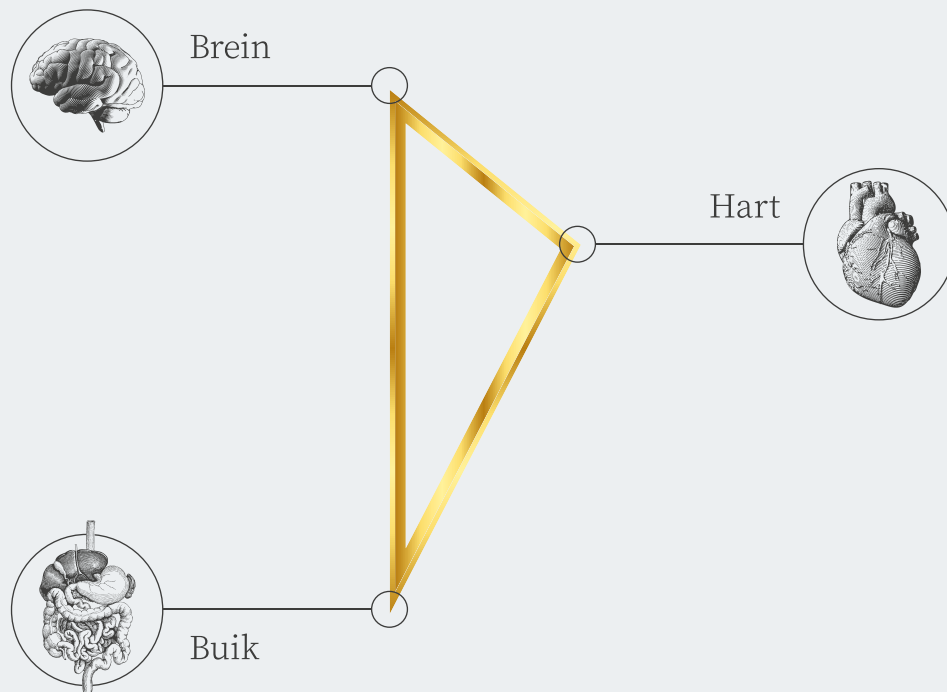
Maar met alleen het rationele kun je niet in balans blijven: daar hebben we ook onze ziel, ons gevoel en onze emoties voor nodig. Hier komt het hartbrein bij kijken. De hersenen, het hart en de darmen zijn onderling verbonden als het gaat om emotionele ervaringen. De hersenen verwerken gedachten en emoties, het hart genereert emoties en de darm herbergt miljoenen neuronen die onze emotionele toestand beïnvloeden. In ons hart voelen we (zelf)liefde, vertrouwen, kracht en zenden we deze energie uit naar de buitenwereld. Bovendien is ons hart nodig om in contact te komen met onze ziel of Source, want met alleen het denken gaat dat nooit lukken. Als jij alleen met je hoofdbrein werkt, dan is de verbinding

naar dit deel van de Driehoek verstoord en zul je een lagere emotionele intelligentie hebben. Hierdoor heb je minder liefde en empathie voor anderen, maar ook voor jezelf. Zelfliefde is een van de belangrijkste voorwaarden voor jouw gezondheid en welzijn en is nodig om gelukkig en zelfverzekerd in het leven te staan.

Buik

Het hoofd- en hartbrein en onze buik communiceren de hele dag met elkaar via de nervus vagus, de grootste zenuw van het lichaam die langs de ruggengraat loopt. De darm, vaak ons "tweede brein" genoemd, bevat een complex netwerk van neuronen dat waardevolle inzichten en intuïtie kan bieden (het 'onderbuikgevoel'). Alleen wanneer de Gouden Driehoek

stroomt, kunnen we gebruikmaken van deze intuïtieve wijsheid en ons gevoel en zielspad volgen. Bovendien speelt de buik een belangrijke rol in onze mentale gezondheid vanwege de belangrijke rol die de darmen spelen in onze hormonale balans. Wanneer er een disbalans in de darmen ontstaat, maken ontstekingen het hele systeem van slag. Veel ontstekingen ontstaan namelijk in de darm, wanneer het darmmicrobioom door onder andere ongezonde voeding niet in balans is en er te veel slechte bacteriën en te weinig goede bacteriën aanwezig zijn. Dit heeft invloed op onze voedingstofopname, hormoonbalans, mentale gezondheid, communicatie naar het hoofdbrein en meer.



Hoe goed zorg jij voor het belangrijkste in je leven?

Je gezondheid is het belangrijkste dat je hebt. En het mooie is: je hebt je gezondheid voor een groot deel zelf in de hand. Met de Gouden Driehoek wil ik laten zien dat het niet werkt om alleen aan één van de drie breinen van je lichaam te werken: zodra er in één hoek disbalans ontstaat, stopt de Gouden Driehoek met stromen en ontstaat er disbalans in het hele systeem. Het een kan niet zonder het ander.

Van lichamelijke klachten tot hormonale klachten, van stress tot prestatiedruk en van onzekerheid tot het gevoel niet te voldoen aan de norm: er kunnen allerlei verstoringen zitten op de lijnen van de Gouden Driehoek. Door deze

verstoringen bij jezelf te herkennen en op te lossen, ontstaat er in jouw driehoek innerlijke rust en een coherente staat van zijn.

Wil je hier meer over weten? De gehele [Brain Balance-methode](#) is ontwikkeld om deze staat van zijn te bereiken. Dat doen we aan de hand van zeven pijlers: Breinkennis, Omgeving, Ontspanning, Stress, Slaap, Beweging, Brain Food & supplementen. Ga direct aan de slag met de tips in dit e-book om de verschillende pijlers bij jezelf te verbeteren of bezoek mijn website voor meer informatie en waardevolle inzichten. Jouw gezondheid van straks begint vandaag!

Brain Balance Human System

Breinkennis

Omgeving

Ontspanning

Stress

Slaap

Beweging

Brainfood en supplementen

Charlotte Labee Supplements.



Voedingstekorten hebben een directe link naar klachten zoals stemmingswisselingen, vermoeidheid, huid- en haarproblemen en hormonale disbalans. Supplementen zijn daarom een fijne aanvulling op een gezond voedingspatroon.

Kies je voor [Charlotte Labee Supplements](#), dan kies je voor therapeutisch verantwoorde, hoogwaardige producten. Met zorg hebben we supplementen ontwikkeld die aansluiten op jouw specifieke behoefte. Geen mens is namelijk hetzelfde en daarmee is de (dagelijkse) behoefte aan supplementen ook voor iedereen anders. Bovendien ontvang jij jouw supplementen in een duurzame glazen verpakking. Je kunt bij ons

niet alleen terecht voor je dagelijkse dosis slimme supplementen; we ondersteunen je met ons team van diëtisten en orthomoleculair deskundigen ook met persoonlijk consulten. Op deze manier maken we écht het verschil door samen jouw persoonlijke doelen te bespreken en hier een supplementenplan op maat voor te maken. Met het zetten van de juiste stappen bereik jij uiteindelijk het gewenste resultaat.

Uiteraard zijn supplementen geen vervanging voor een verantwoorde lifestyle, maar wél een goede [eerste stap](#).

Brain Balance Boost

‘Je Brein en Hormonen’

Wil jij meer rust en balans voor je brein? Dit start bij je hormonen.

Je brein is namelijk een hormonale machine. Jouw hormonen en neurotransmitters beïnvloeden hoe jij je voelt, functioneert, of je geheugen goed voor je werkt, hoe je energie is, hoe je slaapt, of je focus en flow hebt en hoe je in je vel zit.

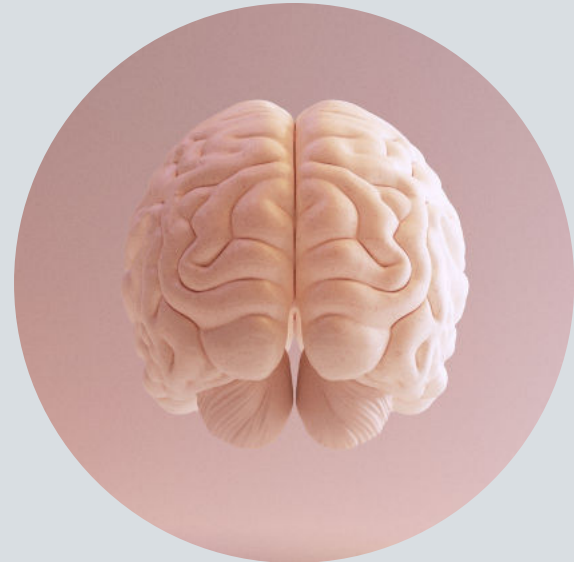
Leer hier alles over tijdens de tweedaagse Brain Balance Boost ‘Je Brein & Hormonen’, op 15 & 16 juni 2023. De training wordt gegeven op het Brain Balance-opleidingsinstituut in Rotterdam door gynaecologe Ginny Chamorro, die al duizenden vrouwen geholpen heeft met veel hormonale klachten.

Tijdens deze training:

- Leer je je brein beter kennen
- Ontdek je welke hormonen van belang zijn
- Leer je hoe je hormonen je brein aansturen
- Ontdek je hoe jouw disbalans veroorzaakt kan worden door je lifestyle
- Zet je stappen in het holistisch ontdekken en werken met je breingezondheid
- Maak je een persoonlijk plan van aanpak met stappen die voor jou werken
- Leer je op een holistische manier kijken, waardoor je naar de oorzaak gaat en het probleem daadwerkelijk oplost

Wat is inbegrepen:

- Gezonde lunch
- Brain Food & drinks
- Studiemateriaal
- Map





Brain Balance Coaching.

Een coaching sessie live 1-op-1 met één van onze hoogopgeleide therapeuten.

Wil jij naast dit e-book verder aan de slag gaan met jouw brein? Speciaal hiervoor bieden wij [Brain Balance Coaching](#) aan. Dit consulpakket bestaat uit 2 persoonlijke online coachingsgesprekken met een van onze therapeuten op de Brain Balance-vestiging in Rotterdam of online: een eerste intakegesprek van 60 minuten en een evaluatiegesprek van 60 minuten. Naar wens kunnen er extra consulten worden toegevoegd.

1. Coachingsgesprek

Tijdens het consult brengen we samen in kaart waar jij tegenaan loopt. Denk hierbij aan lichamelijke klachten, altijd in de overlevingsstand staan, moeite met het volhouden van een gezonde leefstijl of hormonale klachten. Maar vervolgens kijken we ook verder. We gaan gezamenlijk op zoek naar de oorsprong van jouw probleem, zodat we het bij de wortel kunnen aanpakken en voor eens en altijd kunnen oplossen. Welk patroon en welke programmering zit erachter en in welke mate heb je daar nu last van? Na aanmelding voor het consult ontvang je een bevestigingsmail met daarin een link naar een online planner. Hier kun je zelf je gewenste datum en tijdstip kiezen voor de afspraak.

2. Evaluatiegesprek

Na 2 of 4 weken volgt een evaluatiegesprek. We analyseren waar je nu staat naar aanleiding van het eerder uitgebrachte advies en bespreken eventuele aandachtspunten en verbeterpunten.

Opleiding level 1

‘Update je brein’

In Level 1 ga je met je eigen breinprogramming aan de slag, zodat je straks precies weet hoe jouw brein en dat van anderen werkt. Je leert je eigen patronen herkennen en gaat hier actief mee aan de slag.

Voor wie is het geschikt?

Level 1 is geschikt voor iedereen die meer wil leren over het brein en de doelgerichte werking daarvan. Hoe je dit kan herprogrammeren om op een positieve manier in te zetten voor een gelukkiger en gezonder leven. Om deel te nemen aan Level 1 heb je geen specifieke vooropleiding of voorkennis nodig. Level 1 kun je puur voor jezelf doen als hulp bij je zelfontwikkeling, maar is ook zeer geschikt voor therapeuten of HR-managers die meer willen

leren over het (preventief) werken aan de dagelijkse disbalans bij hun cliënten of personeel.

Wat krijg je?

De ‘Level 1 – update je brein’-opleiding is inclusief:

- 9 live lesdagen op het Brain Balance-opleidingsinstituut in Rotterdam
- Brain Balance studiemap met theorie over de werking van je hersenen
- Brain Food & drinks
- Training wordt gegeven door Charlotte Labee

Tijdens de interactieve lessen doorloop je de opleiding in duidelijke en haalbare stappen op een bewuste manier, met de juiste theorie zorgvuldig samengesteld vanuit de neurowetenschappen en

orthomoleculaire geneeskunde.

Wat kun je ermee?

Wanneer je de ‘Level 1 – Update je brein’-opleiding succesvol hebt afgerond ben je in staat om:

- Vastgeroeste patronen zelf te herkennen
- Meer op je eigen brein te vertrouwen
- Je hersenen beter voor je te laten werken
- Je hersenen te herprogrammeren
- Te begrijpen hoe je hersenen precies werken en hoe je deze hersenprocessen kunt beïnvloeden
- Je verder te ontwikkelen in een richting die bij jou past
- Door te gaan naar de Level 2 – Brain Balance Coach’ opleiding

Goed om te weten

- Al onze opleidingen zijn geaccrediteerd door de KTNO, BATC, VBAG en CRKBO
- Deze jaaropleiding heeft een HBO-niveau
- De gemiddelde groepsgrootte is 40 deelnemers
- Deze opleiding is goed voor 24 ECTS

Meld je [hier](#) aan voor ‘Opleiding level 1’.



BRAIN BALANCE
BY CHARLOTTELABEE.COM

www.charlottelabee.com