

Zet je
gezondheid op 1.
Vandaag nog.



BRAIN BALANCE
BY CHARLOTTELABEE.COM



Inleiding.

In de huidige prestatie maatschappij zit je soms even wat minder lekker in het leven. Misschien heb je een veeleisende baan en een druk gezinsleven draaiende te houden. Of heb je last van hormonale (overgangs)klachten die je humeur, geheugen en energieniveau verminderen.

Vermoeidheid, stemmingswisselingen en geheugenverlies hebben niet alleen een grote impact op je mentale welzijn, maar zorgen ook voor fysieke achteruitgang die tot uiting kan komen in dunner haar of een getekend gezicht. Accepteer jij de achteruitgang van je lichaam en hoofd of wil je terug naar hoe het was?

Belangrijk om te weten is dat je niet bent overgeleverd aan externe 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 verbinding tussen je hersenen, hart en darmen zorgt dat je positief, weerbaar en flexibel in het leven kunt staan en meer rust en balans kunt ervaren.

In dit e-book leg ik uit hoe je de verbinding van jouw eigen Gouden Driehoek kunt versterken om klachten zoals vergeetachtigheid, stemmingswisselingen en negatieve gedachten merkbaar te verminderen. Daarnaast kun je de tips in dit e-book toepassen om je energieniveau en hormonale balans al binnen enkele weken te verbeteren. Verander vandaag nog jouw gewoonten en verander je leven!



Liefs,
Charlotte Labee

Negatieve gedachten en stemmingswisselingen.

Gemiddeld heb je iedere dag zo'n 50.000 gedachten. Volgens neuro-wetenschappers ontstaan deze spontaan in de hersenen op basis van input uit je omgeving. Denk aan de opvoeding die je krijgt, de dingen die je leert op school en de ervaringen die je mee-maakt. Je brein verwerkt al deze informatie en creëert op basis hiervan herinneringen, patronen, waarden, oordelen, meningen en gedachten. Negatieve gedachten zitten ons in het leven vaak meer in de weg dan wie of wat dan ook. Gedachten als 'het heeft geen zin', 'ik ben niet goed genoeg' of 'het lukt me nooit' houden jou tegen om de dingen te bereiken die je wilt bereiken. In een periode van hormonale klachten, oververmoeidheid en stemmingswisselingen zul je merken dat je vaker dit

soort gedachten hebt. Waarom lijken die negatieve gedachten vaak in de meerderheid te zijn? Het antwoord is simpel: de eerste prioriteit van het brein is overleven. Het wil jou behoeden voor gedrag dat je overlevingskansen vermindert. Hierdoor blijf je misschien liever in een veilige en vertrouwde omgeving, zie je eerder mogelijke obstakels en durf je geen risico's te nemen. Dat is de fixed mindset die bij volwassenen ontstaat. Daarom wegen negatieve gedachten van nature ook zwaarder voor onze hersenen. Negatieve gedachten zijn evolutionair gezien heel nuttig. Ze zorgen tijdelijk voor een negatief of angstig gevoel, dat je motiveert om geen roekeloos gedrag te vertonen. Een probleem wordt het pas als de gedachten langere tijd

blijven aanhouden. Het angst-centrum in jouw hersenen (de amygdala) koppelt de gedachten en bijbehorende neerslachtige gevoelens dan aan steeds meer situaties.

Een overactieve amygdala raakt na verloop van tijd overbelast en gaat minder goed functioneren. Hierdoor kun je negatieve gedachten en emoties steeds minder goed verwerken en blijf je in je hoofd maar tobben. Dit geeft je veel stress en zorgt ervoor dat je slechter slaapt en ongezonder gaat eten. Zo kom je in een negatieve vicieuze cirkel en raak je alsmear vatbaarder voor negatieve gedachten.

De vicieuze cirkel van gedachten en hormonen.

Die vicieuze cirkel werkt als volgt in je brein. Als jij iets negatiefs denkt, denkt jouw brein: er is iets aan de hand. Jouw brein geeft een signaal af om het stresshormoon cortisol aan te maken. Cortisol zorgt ervoor dat jij de stress gaat voelen: adrenaline, hartkloppingen, onrust. Dat gestreste gevoel zorgt er vervolgens voor dat jij weer denkt 'waarom voel ik me toch altijd zo rot?' of 'het zit ook nooit mee'. En voilà, daar gaan de alarmbellen in je brein weer. Hoe kom je uit die cirkel? Door er zelf uit te stappen. Door te stoppen met het geloven van jouw negatieve gedachten. Want nu je weet hoeveel macht een negatieve gedachte over jouw lichaam heeft, en welke processen

het allemaal teweegbrengt, stel je dan eens voor wat een positieve gedachte kan doen. Wanneer jij dingen tegen jezelf zegt als: 'ik mag er zijn', 'ik kan alles leren', 'ik ga alles bereiken wat ik wil', dan hoort jouw brein dat ook. En dat denkt dan: hee, er gaan dingen goed! Je brein geeft vervolgens weer een signaal af, dit keer voor het maken van gelukshormonen zoals dopamine en serotonine. Deze geven je een ontspannen, blij en positief gevoel. En je raadt het al: dat leidt weer tot meer positieve gedachten.

'Bij Brain Balance leren we je de onvoorstelbare mogelijkheden van je brein te begrijpen, zodat je je gedrag kunt veranderen waardoor je meer geluk en gezondheid in je leven kunt ervaren'

Oververmoeidheid en de symptomen.

Positief denken is moeilijker als je je vermoeid voelt. Word jij structureel moe wakker en heb je minder energie dan vroeger om dingen te ondernemen? Dan ben je misschien wel oververmoeid. Oververmoeidheid kan zich op vele manieren uiten. Hoewel bepaalde tekenen van oververmoeidheid sterk persoonlijk zijn, zijn er een aantal klachten die de meeste mensen ervaren:

1. *Futloos of lusteloos gevoel*

Oververmoeidheid zorgt vaak voor een verminderde energie, levenslust en zingeving. Dit kan tot uiting komen in een futloos, opgejaagd of lusteloos gevoel. Normale taken op je werk en in het huishouden voelen ineens loodzwaar. Doordat je op je tenen loopt en nergens meer zin in hebt,

kun je je ook somber en neerslachtig gaan voelen. Hierdoor kan oververmoeidheid bijdragen aan angstige gedachten en uiteindelijk zelfs uitmonden in een depressie.

2. *Concentratieproblemen en vergeetachtigheid*

Iedereen heeft na een nachtje slecht slapen wel eens moeite om zich op werk te concentreren. Wie oververmoeid is, ervaart dit soort concentratieproblemen echter structureel. Ook hersenmist en vergeetachtigheid zijn in dit kader veelvoorkomende symptomen. Het drinken van een kopje koffie kan soms helpen, maar na het uitwerken hiervan voel je je vaak alleen maar nog vermoeider.

3. *Moeite om wakker te blijven*

Een bleek gezicht, kringen onder je ogen en moeite om overdag wakker te blijven zijn makkelijk aanwijsbare tekenen van vermoeidheid. Zeker na een koolhydraatrijke lunch (denk aan de klassieke besmeerde boterham) hebben veel mensen moeite om hun ogen open te houden. Heb jij hier vrijwel elke dag last van? Dan is er een grote kans dat je simpelweg oververmoeid bent.

4. *Korter lontje en sneller geïrriteerd*

Oververmoeidheid gaat vaak ten koste van zaken als je wilskracht en geduld. Heb jij een kort lontje, reageer je soms als door een wesp gestoken of word je snel emotioneel? Dan heb je op dat moment vaak niet door dat de werkelijke reden voor je gevoelens je eigen moeheid is. Meditatie kan helpen om dit interne patroon bij jezelf bloot te leggen en je eigen processen objectiever te beschouwen.

Overprikkeling van het brein.

Oververmoeidheid is vaak een gevolg van een overprikkeld brein. Overprikkeling van het brein is zó actueel, dat ik er een heel boek over heb geschreven. Een overprikkeld brein is een brein dat interne en externe prikkels niet meer goed kan verwerken. Prikkel zijn stukjes informatie die binnenkomen in de 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 mentale ziektebeelden of vormen van disbalans, is het voor een buitenstaander 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. Ze kunnen in je omgeving niet altijd op begrip rekenen, maar kunnen naarmate ze langer duren alsnog 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 meestal 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 overprikkeld brein gaat hierdoor in veel gevallen samen met hormonale disbalans. 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 ten koste gaat van je huid (die kan doffer worden en sneller lijntjes en rimpels krijgen) en haar (dat kan dunner worden of uitvallen).

Wat kan voor ontregeling in jouw systeem zorgen:

- Toxinen (giftige stoffen)
- Ontregelde nervus vagus
- Tekort aan voedingsstoffen
- Programmering van ons brein
- Stress
- Angst
- Ontstekingen
- Slechter functionerende darmen

- Te weinig afschakelmomenten
- De snel veranderende wereld
- Verslavende omgeving waarin we leven

Weetje.

De voedingsstof collageen is verantwoordelijk voor stevigheid en elasticiteit van de huid. Na het 25e levensjaar neemt de productie van collageen gestaag af. Hierdoor veroudert de huid en zullen er steeds meer fijne lijntjes en rimpels ontstaan. Na je 50e levensjaar maakt je lichaam zelf bijna geen collageen meer aan.

Hormonale disbalans.

Hormonale disbalans en andere hormoongerelateerde klachten zijn in de huidige wereld een toenemend probleem. PCOS is de meest voorkomende hormonale afwijking bij vrouwen, maar wordt vaak pas op latere leeftijd ontdekt. Dat komt omdat veel vrouwen klachten zoals buikpijn, vermoeidheid, vergeetachtigheid en stemmingswisselingen wijten aan andere oorzaken. Pas wanneer er sprake is van meerdere van bovengenoemde symptomen of deze gepaard gaan met specifieke klachten zoals overmatige haargroei of endometriose, zal een arts de diagnose van PCOS stellen. Meestal wordt er dan een bloedonderzoek en echoscopisch onderzoek uitgevoerd om de eierstokken te beoordelen op het voorkomen van

meerdere vochtblaasjes.

De overgang en je hormonen.

Ook de overgang is voor vrouwen een periode van hormonale veranderingen. De voorraad eicellen in de eierstokken neemt af en de productie van de hormonen oestrogeen en progesteron daalt. Dit is het begin van de overgang en het einde van de vruchtbare periode van een vrouw. Oestrogeen is één van de belangrijke vrouwelijke hormonen die in de puberteit heeft bijgedragen aan de groei van secundaire geslachtskenmerken, zoals genitaliën en borsten. Oestrogeen wordt onder andere afgescheiden door de eierstokken, maar dat is zeker niet de enige plek waar oestrogeen een belangrijke rol speelt. Oestrogeen zorgt in ons brein

voor veranderingen in de activiteit van neurotransmitters, versterkt de vorming van zenuwuitlopers en vermindert celdood. Progesteron reguleert in samenwerking met oestrogeen je menstruatiecycclus. Het hormoon wordt aangemaakt in de bijnieren en eierstokken. Progesteron wordt ook wel ons 'zen hormoon' genoemd en heeft een kalmerende werking op ons brein. De afname van dit hormoon kan dan ook tot prikkelbaarheid leiden.

Klachten in de overgang.

Naast klachten als opvliegers is er ook een aantal breingerelateerde klachten waarmee veel vrouwen in de overgang te maken krijgen. Denk hierbij onder meer aan prikkelbaarheid, vermoeidheid, concentratieproblemen, vergeet-

achtigheid, negatieve gedachten en stemmingswisselingen.

De stemmingswisselingen zijn vaak te wijten aan de oestrogeen-afname, dit gaat namelijk niet zonder slag of stoot. Het brein wordt dan gedwongen om deze golven in hormonen op te vangen. Als de golven zo groot zijn dat het brein ze niet aan kan, krijg je te maken met onverwachte stemmingswisselingen.

Oververmoeidheid en hormonale disbalans oplossen.

Er zijn veel dingen die je zelf kunt doen om vermoeidheid, overprikkeling en hormonale klachten te verbeteren - ook als je in de overgang bent of kampt met een aandoening zoals PCOS. Hieronder bespreek ik 6 leefstijlmaatregelen die een positief effect kunnen 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 vitaminen,

mineralen, antioxidanten, vezels en essentiële vetzuren. Omdat hormonen worden gemaakt uit voedingsstoffen, kunnen Brain Food en supplementen een groot verschil maken bij hormonale klachten of in de overgang.

Volgens de wetenschap kunnen met name de volgende voedingsstoffen ondersteuning bieden bij hormonale veranderingen in de overgang:

Isoflavonen

Isoflavonen zijn plantaardige stoffen met een enigszins vergelijkbare werking als het vrouwelijke hormoon oestrogeen. Isoflavonen staan ook wel bekend als fyto-oestrogenen en komen onder meer

voor in rode klaver en hop.

Angelica sinensis

Angelica sinensis is een kruid dat ook wel bekendstaat als dong quai, engelwortel of vrouwelijke ginseng. Dit natuurlijke kruid wordt traditioneel al eeuwenlang ingezet bij uiteenlopende menstruatie- en overgangsklachten.

Magnesium

Magnesium is een essentieel mineraal dat verlichting kan bieden bij zowel lichamelijke, emotionele als mentale overgangsklachten. Magnesium is namelijk goed voor het geheugen en concentratievermogen, ondersteunt het energieniveau en draagt bij aan de geestelijke veerkracht.

Vitamine D

Vitamine D is een vetoplosbare vitamine met vele functies in de hersenen en het lichaam. De Gezondheidsraad adviseert vrouwen van 50 jaar en ouder om dagelijks een vitamine D-supplement te gebruiken.

Tip. Alle bovengenoemde voedingsstoffen behalve vitamine D vind je in mijn zelf samengestelde supplement Femaluse. Vitamine D kun je hier los bestellen in een krachtige combinatie met vitamine K2. Benieuwd welke voedingsstoffen de meeste meerwaarde bieden voor jouw situatie en doelen? Vraag dan gratis een persoonlijk supplementadvies aan t.w.v. €15,95!

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, 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.



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.

Bekijk [hier](#) mijn meditatiepakket.



De Gouden Driehoek, vind innerlijke rust

Net als de andere leefstijltips in dit e-book zal meditatie je helpen om negatieve gedachten 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 herprogram-

meren. Onze programmering is via het autonome zenuwstelsel actief in het hele lichaam. Hoe ga jij om met 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

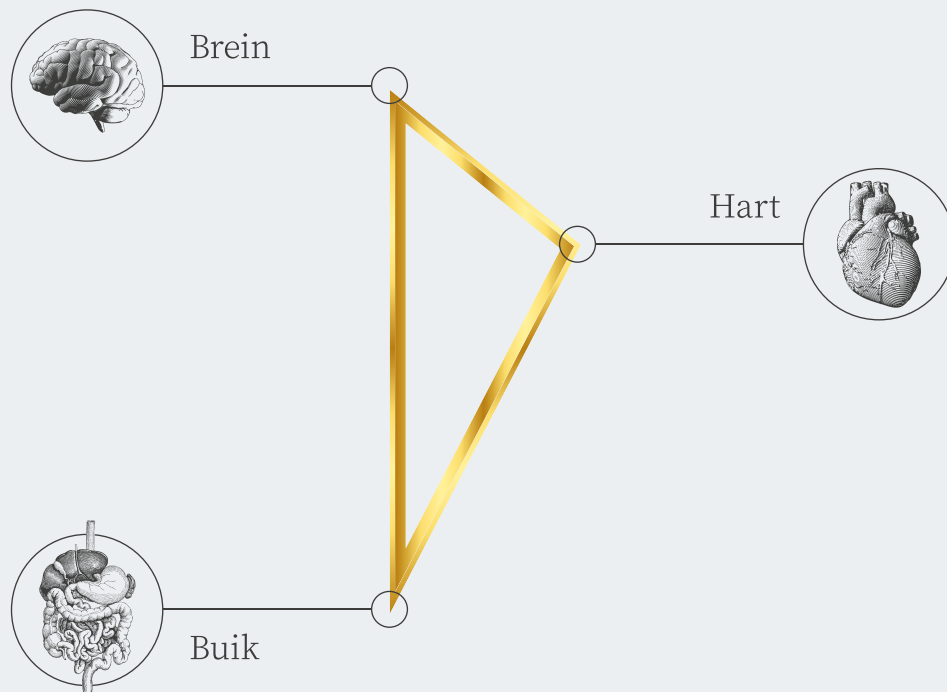
Maar met alleen het rationele kun je niet in balans blijven: daar hebben we ook onze ziel, ons gevoel en onze emoties voor nodig. Hier komt het hartbrein bij kijken. De hersenen, het hart en de darmen zijn onderling verbonden als het gaat om emotionele ervaringen. De hersenen verwerken gedachten en emoties, 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.

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 stemmingswisselingen tot negatieve gedachten, van vergeetachtigheid tot overgangsklachten en van vermoeidheid tot overprikkeling: 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.

Change today,
enjoy tomorrow!

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
- Maakt 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

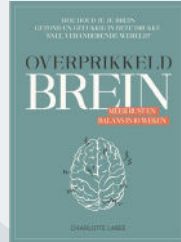
Wat is inbegrepen:

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



Lees hier meer over het brein.

Naast e-books en artikelen heb ik acht [boeken](#) geschreven. Dit zijn boeken vol met breininspiratie.



1. Overprikkeld Brein

Met dit boek wil ik een praktische aanpak bieden om de vele oorzaken voor een overprikkeld brein te begrijpen, herkennen en zelf te kunnen oplossen. Dit begint met een stukje bewustwording en breinkennis, maar vraagt ook om concrete tools en oplossingen die door iedereen zijn toe te passen. Het boek eindigt met een kant-en-klaar stappenplan om in 10 weken meer rust en balans te vinden in

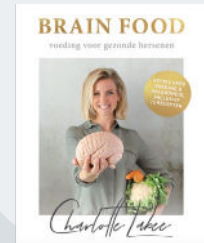
je leven en lekkerder in je vel te komen dan ooit.



2. Brain Balance

In dit boek neem ik jullie mee op een reis naar meer geluk en gezondheid. Je leert hoe je met de Golden Growth methode een gelukkiger mens kunt worden, door goed voor je hersenen te zorgen en je levensstijl structureel aan te passen. Hierbij deel ik ook mijn persoonlijke groei en ervaringen,

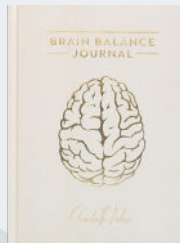
zodat we samen het proces naar verbetering doorlopen.



3. Brain Food

Voeding heeft een grote impact op de gezondheid van je hersenen. Van alles wat je eet, gaat maar liefst 20-25% van de binnengekregen energie naar je hersenen. In mijn boek 'Brain Food' leer je alles over gezonde voeding voor je hersenen. Ik deel inzichten vanuit de ortho-

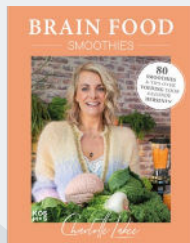
moleculaire geneeskunde, de neurowetenschap en mijn eigen ervaringen. Ook bevat het boek 79 Brain Food-recepten, met allerlei ingrediënten om jouw hersenfuncties te versterken.



4. Brain Balance Journal

Vind jij het ook zo lastig om ingesleten gewoonten te veranderen? Dan ben je zeker niet de enige. Het menselijk brein geeft namelijk de voorkeur aan aangeleerde patronen en dit maakt ze vaak moeilijk te doorbreken. Daarom heb ik de Brain Balance-journal speciaal ontwikkeld om dagelijks

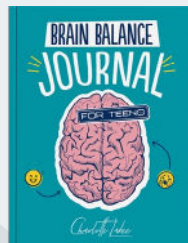
de stappen te zetten die nodig zijn om je hersenen te veranderen. De laatste inzichten uit de neurowetenschap begeleiden je op een leuke manier stap voor stap door jouw persoonlijke reis die nodig zijn om je hersenen te veranderen.



5. Brain Food Smoothies

Steeds meer mensen ervaren mentale disbalans: 52% van de Nederlanders hikt tegen een burn-out aan, en ook een groot deel van de jongeren kampt met dezelfde klachten. En dat niet alleen: het aantal mensen dat lijdt aan depressies, alzheimer en

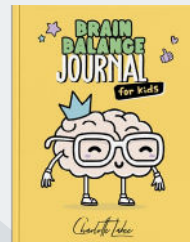
dementie stijgt enorm. Met mijn boek Brain Food Smoothies geef je je brein een oppepper én houd je je hersenen gezond!



6. Brain Balance Teenage Journal

Help je kinderen hun doelen bereiken in maar 15 minuten per dag. Journalen is een hele effectieve methode om concreet aan de slag te gaan met hun doelen. Een journal is een soort agenda, maar dan een die met hen meedenkt. In de Brain Balance Teenage Journal staat uitleg over hoe je brein werkt, hoe je op situaties kunt reageren, maar ook leuke oefeningen

en opdrachten. De journal bevat inhoud voor 90 dagen.



7. Brain Balance Kids Journal

Help je kinderen hun doelen bereiken in maar 15 minuten per dag! Een Journal voor kinderen van 4 tot 12 jaar. Voor alle ouders die kinderen al op jonge leeftijd positieve gewoontes willen aanleren, die een goede basis zijn voor latere leeftijd.



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 consultpakket 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 altijd moe zijn, een overprikkeld brein, haar- of huidproblemen, stemmingswisselingen 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.



BRAIN BALANCE
BY CHARLOTTELABEE.COM

www.charlottelabee.com