

Inleiding

Dankzij mijn website, Dashing Dish, heb ik vrouwen leren kennen met tal van verschillende achtergronden. Na gesprekjes met letterlijk duizenden vrouwen kwam ik tot de conclusie dat er twee dingen zijn die ze vrijwel allemaal gemeen hebben. Allemaal verlangden ze ernaar dat hun beeld van hun lichaam zou veranderen, en allemaal waren ze op zoek naar advies over het verbeteren van hun gezondheid. Of het nu ging om hun geestelijke gezondheid (velen van hen hadden te maken met kwesties als depressies, eetstoornissen of controledrang) of om hun lichamelijke gezondheid (klachten veroorzaakt door gewichtsproblemen), de vraag bleef hetzelfde: hoe houd ik mijn lichaam in ere?

Dit raakt me, ik herken hun vragen. Ik heb zelf geworsteld met eetstoornissen, en geleden onder de mentale en fysieke gevolgen van de jaren waarin ik op die manier misbruik van mijn lichaam maakte. Nu, jaren later, kan ik in alle eerlijkheid zeggen dat ik niet meer ben wie ik was. Ik ben van binnenuit veranderd door mijn denken te vernieuwen met het Woord van God!

Nu ik in mijn eigen leven vrijheid, nieuwe moed en evenwicht gevonden heb, is het mijn verlangen om anderen te helpen diezelfde vrijheid te ervaren. Dit boek komt dan ook recht uit mijn hart. Ik hoop dat het je de weg zal wijzen naar Gods Woord, dat je ziel zal voeden en leven geeft, en dat je de praktische adviezen zult opvolgen en daar baat bij hebt.

Het is mijn gebed dat dit boekje je zal inspireren om God te eren met je lichaam. De ideeën en technieken die ik met je deel, komen voort uit mijn eigen ervaringen: dat wat ik gedaan heb om mijn conditie en lichamelijke gezondheid te verbeteren, op een manier die God verheerlijkt. De gezonde recepten, het maaltijdplan, de work-outs en het geestelijke voedsel: allemaal zijn ze erop gericht je te inspireren om gezond en fit te worden, dat je leven lang te blijven, en ook nog eens van die manier van leven te genieten!

Gods zegen,
Katie



UNIVERSAL

HOUSEHOLD SCALE
25 POUNDS / 1132 G

LANDOLPH, BIRD & CLARK

NOT LEGAL FOR TRADE

In tien stappen gezonder

Om gezonder te leven, hoef je niet vreselijk hard te werken of je hele leven overhoop te gooien. Je begint gewoon met kleine veranderingen in je dagelijkse leven. Vervang bepaalde voedingsmiddelen en stel kleine, haalbare doelen – en voor je het weet zijn die veranderingen gewoonten geworden! Het lijstje hieronder voorziet je van tien kleine veranderingen: tien kleine stapjes naar een betere gezondheid.

1. Ga op zoek naar iets wat je motiveert om komend jaar je doelen te bereiken, zoals een mooie bijbeltekst, een citaat of een foto van jezelf toen je in topvorm was. Plak het op de deur van je koelkast, op een spiegel of op een andere plek waar je het regelmatig zult zien. Laat je door dit geheugensteuntje inspireren en motiveren om door te zetten en je doelen te behalen!
2. Kom in beweging! Zorg dat je elke dag ten minste dertig minuten actief bezig bent. Als je geen tijd hebt voor een echte work-out kun je bijvoorbeeld kiezen voor drie wandelingetjes van tien minuten. Je bloed gaat er sneller van stromen, wat goed is voor je hart, maar er komen bovendien endorfinen vrij – je weet wel, die stofjes die maken dat je je gelukkig voelt!
3. Vaak denken we dat we honger hebben, terwijl we in werkelijkheid dorst hebben. Drink vanaf vandaag ten minste acht glazen water per dag. Als je het lastig vindt om zoveel water te drinken, kun je wat stevia en Citroensap toevoegen. Dan smaakt het water naar limonade.
4. Begin vandaag met het spreken van levengevende woorden over jezelf en anderen. Wen jezelf aan alleen nog positieve woorden te spreken over doelen als een betere BMI of het ontwikkelen van een gezondere levensstijl. Woorden hebben kracht. Gebruik ze om de mensen om je heen te zegenen, te bemoedigen en op te bouwen!

5. Stop met het eten van bewerkte tussendoortjes die van suiker en bloem gemaakt zijn (zoals crackers, repen en koekjes), kies voor producten van volle granen waaraan geen suiker is toegevoegd. Deze geven je langer een verzadigd gevoel en bevatten meer gezonde voedingsstoffen.
6. Geef je voorraadkast en je koelkast een grondige schoonmaakbeurt. Gooi alle bewerkte voeding weg (of geef het weg) en vervang het door gezond voedsel met een hoge voedingswaarde. Kies vooral voor fruit, groente, volle granen, magere zuivel en andere producten die rijk zijn aan eiwit maar weinig vet bevatten. Door je huis te vullen met gezonde voedingsmiddelen weet je zeker dat jij en je gezin uitgebalanceerde, gezonde maaltijden nuttigen.
7. Besteed aandacht aan de juiste porties. Om inzicht te krijgen in de juiste portiegrootte kan het helpen om je voedsel af te wegen. Na verloop van tijd heb je die weegschaal niet meer nodig.
8. Kook zo vaak mogelijk zelf, thuis. Restaurants voegen veel zout aan hun gerechten toe, en vaak bevatten ze 'verborgen' calorieën. Kies, als je uit eten gaat, voor magere, eiwitrijke gerechten. Denk bijvoorbeeld aan gegrilde kipfilet met gestoomde groenten.
9. Plan je beweegmomenten in. Neem aan het begin van de week (of aan het begin van de maand) tijd om wekelijks minstens drie work-outs in te plannen. Beschouw ze als afspraken waar je echt niet onderuit kunt. Je wilt niet het risico lopen dat een drukke agenda ervoor zorgt dat je het sporten overslaat.
10. Doelen stellen is de eerste stap naar succes, op elk gebied van je leven. Begin vandaag met het stellen van doelen die je helpen een betere gezondheid en een betere conditie te ontwikkelen. Evalueer je gezondheid en schrijf ten minste drie kortetermijndoelen en drie langetermijndoelen op. Stel voor jezelf vast hoe groot elk doel is. Als je het binnen enkele weken kunt verwezenlijken, is het een kortetermijndoel. Stel kortetermijndoelen die je helpen om uiteindelijk ook je langetermijndoelen te bereiken.





Bidden om gezondheid

Het Woord van God is levend en krachtig. In welke levensfase je je ook bevindt en met welke problemen je ook te maken hebt, Gods Woord voorziet je van antwoorden, van beloften en van een uitweg. Als we bidden in overeenstemming met de beloften van Gods Woord, is ons gebed in overeenstemming met wat God over ons zegt. Niets heeft mijn leven méér veranderd dan toen ik begon met het uitschrijven van de beloften die ik in de Bijbel tegenkwam en die vervolgens overal opplakte, waar ik ze door de dag heen maar zou zien.

Hier volgen een paar teksten die ik ben tegengekomen over het hebben en behouden van een goede gezondheid. Het zijn teksten die me hebben geholpen goed voor mijn lichaam te zorgen en een evenwichtig leven te leiden. Ik heb deze teksten veranderd in gebeden die ik door de dag heen kan bidden. Je kunt dit doen voor elk gebied van je leven. Ik wil je aanmoedigen om de Heer te vragen je teksten te laten zien die Hij speciaal voor jou in gedachten heeft. Ik bid dat je bemoedigd zult worden door deze gebeden, en dat het Woord van God je steeds herinnert aan je identiteit in Christus en aan de overwinning die je in Hem kunt hebben!

God, ik dank U dat U vóór mij bent vandaag. Ik dank U dat U mij sterkt en helpt en mij ondersteunt met uw heilrijke rechterhand die gerechtigheid werkt. — ROMEINEN 8:31;

JESAJA 41:10

Vandaag maak ik de keuze om de last van de zonde, waarin ik steeds weer verstrikt raakte, van me af te werpen en vastberaden de wedstrijd te lopen die voor me ligt, mijn blik gericht op Jezus, de grondlegger en voltooiër van mijn geloof. — HEBREEËN 12:1-2

Vandaag kan ik alles aan door Christus, die mij kracht geeft. Ik dank U dat ik door U overwinnaar mag zijn in alles wat ik doe! — FILIPPENZEN 4:13; 1 KORINTIËRS 15:57

Dank U, Vader, dat U goede plannen voor mij hebt ten aanzien van mijn gezondheid en het bereiken en het behouden van een gezond gewicht. U hebt een geweldige toekomst voor mij klaarliggen, en U hebt mij vervuld met hoop! — JEREMIA 29:11

Dank U, Heer, dat wanneer ik mezelf vandaag aan U onderwerp en ik weerstand bied aan de vijand en zijn leugens, de duivel in de naam van Jezus bij mij vandaan moet vluchten.
— JAKOBUS 4:7

Vandaag kies ik ervoor om waakzaam te zijn en op mijn hoede. Ik zal mijn ogen op Jezus gericht houden en voortdurend blijven bidden zodat ik niet bezwijk voor verleidingen.
— 1 PETRUS 5:8; MATTEÛS 26:41

Vandaag zal ik goed voor mijn lichaam zorgen, want ik ben Gods maaksel, geschapen in Christus Jezus om goede werken te doen, die God van tevoren bereid heeft.
— EFEZIËRS 2:10

Dank U, Heer, dat U me vandaag voortdurend zult leiden, dat U me water geeft wanneer ik dorst heb en mijn kracht herstelt wanneer ik me zwak voel. — JESAJA 58:11

Vandaag kies ik ervoor mijn lichaam te behandelen als een geschenk. Het is gekocht tegen een hoge prijs, en ik zal God verheerlijken met de keuzes die ik maak ten aanzien van mijn lichaam en de dingen waarvoor ik het gebruik. — 1 KORINTIËRS 6:19-20

In plaats van toe te geven aan de verlangens van mijn vlees, kies ik er vandaag voor om mijn verlangen naar het Woord van God te voeden. Als ik ervoor kies om me te vullen met zijn Woord, zal Hij me verzadigen zoals niets op deze wereld ooit zou kunnen!
— MATTEÛS 5:6

Vandaag zal ik mijn gedachten vullen met wat God over mij zegt — wie ik ben volgens Hem. Ik zal me niet aanpassen aan deze wereld, maar veranderen door mijn gezindheid te vernieuwen door het Woord van God! Als ik dat doe, zal ik in staat zijn te ontdekken wat Gods volmaakte wil is voor mijn leven, mijn gezondheid en mijn lichaam.
— ROMEINEN 12:2

Heer, vandaag zal ik met heel mijn hart op U vertrouwen, en niet op mijn eigen inzicht steunen. Ik wil U vandaag kennen in al mijn wegen, en ik dank U dat U in antwoord daarop mijn paden recht zult maken. — SPREUKEN 3:5-6

Ik prijs U, Heer, want U bent de Vader die zich over ons ontfermt, de God die ons altijd troost. U geeft mij moed wanneer ik het moeilijk heb, zodat ik door de troost die ik van U ontvangen heb ook weer anderen moed kan geven. — 2 KORINTIËRS 1:3-4

Heer, ik dank U dat mijn oude, zondige natuur met Christus gekruisigd is. Ik ben niet langer een slaaf van de zonde — ik ben vrij van de macht die de zonde over mij had! Daarom zal ik de zonde niet langer laten heersen over de manier waarop ik leef. Ik zal niet toegeven aan zondige verlangens, maar mezelf volledig overgeven aan God.

— ROMEINEN 6:6-12



Wat de Bijbel zegt over jou

Een van de belangrijkste dingen die je kunt doen om geestelijk gezond te worden, is je bewust worden van je identiteit in Christus en naar jezelf gaan kijken zoals Jezus naar je kijkt. Dat kan bijvoorbeeld door het uitspreken van wat God in zijn Woord over jou zegt en geloven dat dat de waarheid is. Onderstaande bijbelgedeelten helpen je om je gezindheid te vernieuwen, om werkelijk te beseffen wie je bent in Christus. Lees ze niet alleen, maar proclameer ze ook. Als je je identiteit in Christus steeds meer ontdekt, zul je een geweldige verandering ervaren in je geest, je ziel én je lichaam.

Ik ben door God aangenomen als zijn kind. — EFEZIËRS 1:5

Ik ben er zeker van dat God het werk dat Hij in mij begonnen is ook zal voltooien. — FILIPPENZEN 1:6

Ik heb geen geest van lafhartigheid gekregen, maar een geest van kracht, liefde en zelfbeheersing. — 2 TIMOTEÛS 1:7

Ik ben ontzagwekkend wonderlijk gemaakt. — PSALM 139:14

Ik ben vol liefde uitgekozen, al voordat de wereld gegrondvest werd. — EFEZIËRS 1:4,11

Ik ben heilig en zuiver. — EFEZIËRS 1:4

Ik ben verlost en vergeven. — EFEZIËRS 1:7; KOLOSSENZEN 1:14

Mijn leven heeft betekenis. — EFEZIËRS 1:9; 3:11

Ik ben Gods maaksel. — EFEZIËRS 2:10

Ik heb vrede. — EFEZIËRS 2:14

Ik ben veilig. — EFEZIËRS 2:20

Ik ben een heilige tempel. — EFEZIËRS 2:21; 1 KORINTIËRS 6:19

Ik ben een woonplaats voor de heilige Geest. — EFEZIËRS 2:22

Gods kracht werkt door mij heen. — EFEZIËRS 3:7

Ik mag vol vertrouwen tot God naderen. — EFEZIËRS 3:12

Ik kan God eer geven. — 1 KORINTIËRS 10:31

Ik ben geroepen. — EFEZIËRS 4:1; 2 TIMOTEÛS 1:9

Ik kan goed zijn voor anderen, en vol medeleven. — EFEZIËRS 4:32

*Ik kan anderen vergeven. — EFEZIËRS
4:32*

*Ik ben het licht voor anderen. — EFEZIËRS
5:8-9*

Ik ben niet alleen. — HEBREEËN 13:5

*Ik heb de gedachten van Christus. — 1
KORINTIËRS 2:16*

Ik ben overwinnaar. — 1 JOHANNES 5:4

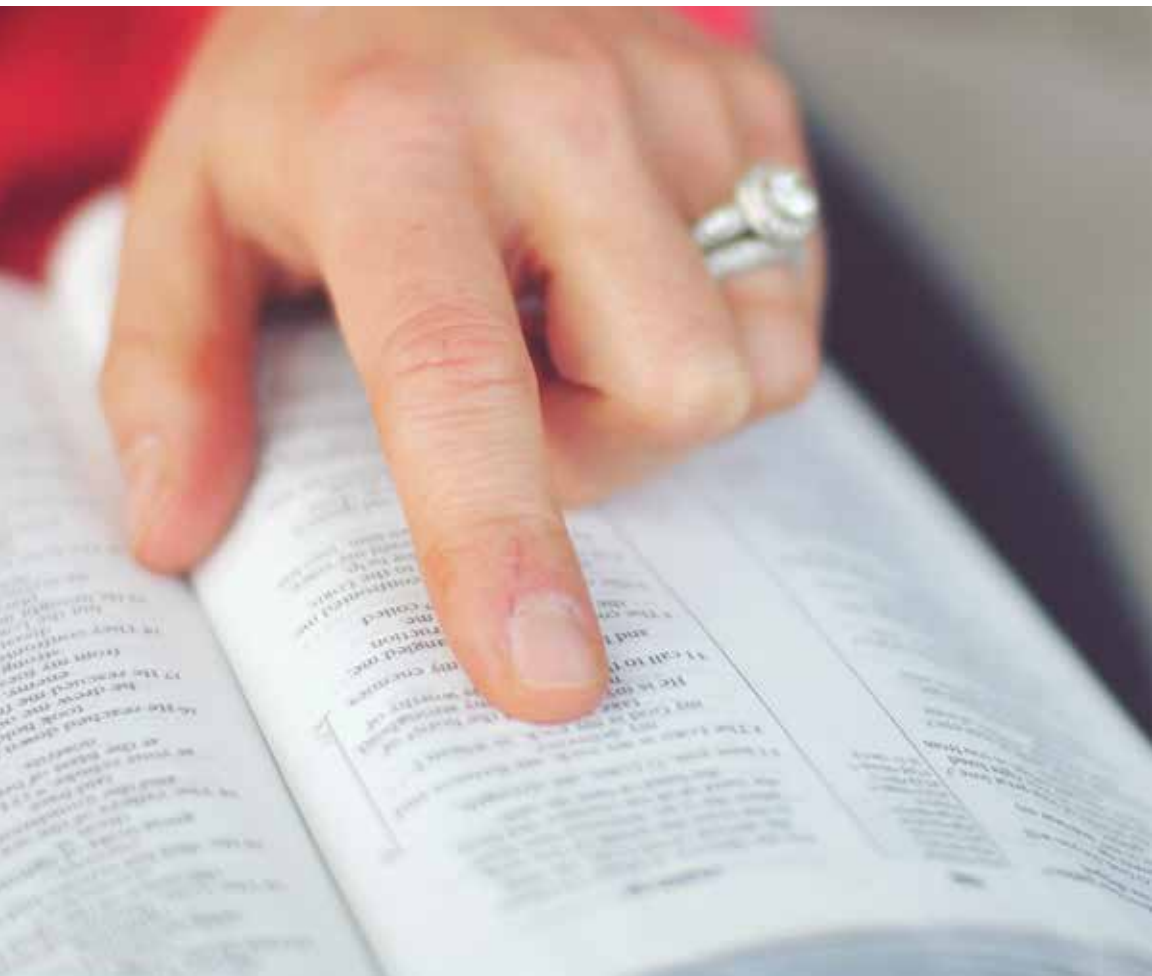
*Mijn hart en mijn gedachten worden
beschermd door Gods vrede. —*

FILIPPENZEN 4:7

*Ik ben uitgekozen en innig geliefd. —
KOLOSSENZEN 3:12*

Ik ben geliefd. — JOHANNES 3:16

*Ik ben een nieuwe schepping. — 2
KORINTIËRS 5:17*





1

De eerste dag van de rest van je leven

Als uw mond belijdt dat Jezus de Heer is en uw hart gelooft dat God hem uit de dood heeft opgewekt, zult u worden gered.

— ROMEINEN 10:9

Een gezonde levensstijl ontwikkelen begint met het voeden van je relatie met God. Hij heeft ieder van ons geschapen om een bijzondere, persoonlijke relatie met Hem te hebben. Hij heeft de mensen, mannen en vrouwen, geschapen om gemeenschap met Hem te hebben. In de Hof van Eden leidden Adam en Eva een volmaakt leven, in de aanwezigheid van God. Maar toen Adam en Eva tegen God zondigden, veranderde alles. Er kwam een einde aan de volmaakte natuur die de mens van God gekregen had en de zonde bracht scheiding tussen mensen en God. In de tijd van het Oude Testament moesten de mensen offers brengen voor hun zonden, om zichzelf zo te beschermen tegen de woede van God. Maar toen veranderde alles opnieuw – God stuurde zijn Zoon, Jezus, zodat wij *allemaal* van onze zonden verlost konden worden. In het Nieuwe Testament werd een nieuw verbond gesloten, op grond van wat Jezus hier op aarde voor ons deed: Hij gaf zichzelf als het ultieme offer voor onze zonden. In plaats van het bloed van dieren, dat steeds opnieuw vergoten moest worden om

de zonden te verzoenen, vergoot Jezus zijn bloed voor ál onze zonden – verleden, heden en toekomst. Jezus kwam om de mensheid te redden. Dat is zijn geschenk aan ons; maar het is aan ons om dat geschenk ook aan te nemen.

In Romeinen 10:9 staat dat je verlost bent als je Jezus belijdt als Heer en die waarheid in je hart gelooft. Je bent dan niet langer van Hem gescheiden – je bent je opnieuw geboren! Je zult de eeuwigheid (het leven na dit leven) doorbrengen in de hemel, bij de Heer. Maar de zegen die je ontvangt als je met God wandelt geldt niet alleen voor de eeuwigheid, maar ook voor je leven hier op aarde. Behalve eeuwige redding en vergeving van zonden geeft Jezus je wijsheid, troost en betekenis – en nog veel meer! Geestelijke gezondheid is de basis van lichamelijke gezondheid. Toen ik begon met het versterken van mijn relatie met Jezus, kreeg ik ook de kracht om mijn lichamelijke gezondheid te verbeteren en evenwicht te vinden.

Heer, dank U dat U uw Zoon Jezus gestuurd hebt om te sterven voor mijn zonden, waardoor het mogelijk werd om een relatie te hebben met mijn Schepper. Dank U, Jezus, dat U niet meer terugdenkt aan mijn zonden. Ik geloof dat alles wat ik gedaan heb, alles wat ik was, met U aan het kruis gestorven is, en dat ik nu een nieuwe natuur heb in U. Heer, geef me de kracht om het pad te volgen dat U voor mij hebt uitgestippeld. Ik geloof dat U mij zult leiden en me van binnenuit zult veranderen. In Jezus' naam, amen.

