



HOOFD VOL? ENERGIE LAAG?

5 dingen die je kunt doen voor meer rust in je hoofd
en meer breinenergie!

WWW.PRAKTIJKJANNIENICOLAIJ.NL



HERKEN JE DIT?

- Je hoofd voelt soms alsof er watten in zitten.
- Concentreren kost moeite.
- Je bent snel overprikkeld.
- Aan het einde van de dag is je hoofd gewoon leeg.

Veel mensen denken dat dit er gewoon bij hoort. Maar je brein heeft simpelweg energie en de juiste bouwstoffen nodig!

In dit Ebook deel ik 5 simpele tips die je vandaag al kunt toepassen om je brein weer meer rust en energie te geven.



JANNIE NICOLAIJ

PRAKTIJK JANNIE NICOLAIJ

Ik ben Jannie Nicolaij.

Al jarenlang werk ik als verpleegkundige op de neurologie.
Daar zie ik hoe belangrijk het is om goed voor je brein te zorgen.

Zelf merk ik ook hoe groot het verschil is wanneer je lichaam de
juiste voeding en ondersteuning krijgt.

Meer energie, rust in je hoofd en beter kunnen concentreren.

In mijn praktijk help ik mensen die last hebben van een vol hoofd,
weinig energie of moeite met focussen!

Dit gun ik jou ook!

Jannie Nicolaij

@PRAKTIJK_JANNIE_NICOLAIJ

INHOUD

1
ONTSPANNING

2
BEWEGING

3
VOEDING

4
BLOEDSUIKERSPIEGEL

5
VETZUREN



TIP 1

ONTSPANNING

Je brein staat tegenwoordig bijna de hele dag “aan”.

Werk, prikkels, berichten op je telefoon, afspraken... het stapelt zich op.

Daarom is ontspanning belangrijk.

Wanneer je lichaam onder spanning staat, kan het minder goed voedingsstoffen opnemen. En juist die bouwstoffen heeft je brein nodig om goed te functioneren.

Even ontladen helpt je lichaam weer tot rust te komen.

Denk bijvoorbeeld aan: een wandeling buiten, ademhalingsoefeningen of een goed boek.

Wat vaak ontspannend lijkt, maar het eigenlijk niet is: een avond Netflix of eindeloos scrollen op je telefoon. Je brein blijft dan namelijk prikkels verwerken.

Echte ontspanning betekent: minder prikkels, zodat je brein kan herstellen.



TIP 2

BEWEGING

Bewegen is veel meer dan goed voor je conditie.

Wanneer je in beweging komt, maakt je lichaam een stofje aan dat BDNF heet. Dit wordt ook wel “Pokon voor je brein” genoemd, omdat het je hersencellen helpt herstellen en vernieuwen.

Daarnaast zorgt beweging ervoor dat je lichaam ontstekingsremmende stofjes aanmaakt. Terwijl jij beweegt, doet je lichaam dus belangrijk herstelwerk.

Beweeg je ook nog buiten in het daglicht, dan maak je serotonine aan. Dat helpt je om je rustiger en blijer te voelen en ondersteunt je slaap.

Een wandeling, fietsen of even de trap op en neer lopen – het telt allemaal.

Dus kom van die stoel, al is het maar tien minuten. Je brein gaat je dankbaar zijn.



TIP 3

VOEDING

Wat je eet, heeft direct invloed op je brein en je energie.

Je hersenen gebruiken glucose als brandstof. Die haal je uit koolhydraten. Kies bij voorkeur voor langzame koolhydraten, zoals volkoren producten of peulvruchten. Zo voorkom je grote schommelingen in je energie.

Eiwitten zijn ook belangrijk. Ze zijn niet alleen bouwstenen voor je lichaam, maar ook voor de boodschapperstofjes in je brein die je stemming, focus en energie beïnvloeden.

Wil je weten welke producten rijk zijn aan eiwitten? Bekijk dan de eiwittenlijst op mijn website.

Daarnaast spelen vitamines en mineralen een belangrijke rol bij allerlei processen in je brein. Soms kan aanvulling met een supplement zinvol zijn, maar laat je daarbij altijd goed adviseren.

Met de juiste voeding geef je je brein elke dag nieuwe energie.



TIP 4

BLOEDSUIKERSPIEGEL

Voor een helder hoofd en stabiele energie is het belangrijk dat je bloedsuikerspiegel in balans blijft.

Wanneer je bloedsuiker te veel schommelt, krijg je energiedips. Je brein denkt dan dat er te weinig brandstof is en stuurt je op zoek naar snelle energie, vaak iets zoets.

Je voorkomt die pieken en dalen door snelle suikers en geraffineerde koolhydraten zoveel mogelijk te beperken.

Kies liever voor drie volwaardige maaltijden per dag met voldoende eiwitten, gezonde vetten en langzame koolhydraten. Laat tussendoortjes zoveel mogelijk achterwege.

Zo blijft je bloedsuiker stabiel en houd je je energie en concentratie beter vast.



TIP 5

VETZUREN

Wist je dat je hersenen voor ongeveer 60% uit vet bestaan?
Goede vetten zijn dus belangrijk voor een gezond brein.

Omega 3-vetzuren spelen daarin een grote rol. Ze helpen je hersenen goed functioneren en ondersteunen het lichaam bij het remmen van ontstekingen. Minder ontstekingen betekent vaak ook meer energie en een helderder hoofd.

Je vindt omega 3 vooral in vette wilde vis en schaal- of schelpdieren. Toch krijgen veel mensen hier via voeding niet genoeg van binnen. Daarom kan aanvullen met een goed omega-3 supplement zinvol zijn. Let daarbij wel op de kwaliteit.



Je hebt nu 5 krachtige tips om je breinenergie te verhogen.

Maar met een paar simpele aanpassingen kun je nog veel meer uit jezelf halen.

Daarom nodig ik je uit voor mijn mini-cursus 'Boost je Brein Energie'!

In je eigen tempo leer je:

- ✓ Hoe je je brein optimaal voedt voor focus
- ✓ Praktische technieken tegen vermoeidheid
- ✓ Slimme routines voor meer energie

Wil je je brein naar het volgende niveau brengen?
Meld je hier aan en ontdek hoe!

Mini cursus "Boost je Brein-energie"

“

**Voor je lichaam zorgen is
een INVESTERING
.Je krijgt er iets voor
terug wat
ONBETAALBAAR is!**

-
INGSPIRE.NL



SAMENVATTING

Kort samengevat: 5 tips voor meer breinenergie

Ontspanning – Laat stress los: ademhalingsoefeningen, yoga, wandelen of een goed boek. Vermijd te veel schermtijd.

Beweging – Stimuleert je brein en vermindert ontstekingen. Buiten bewegen boost serotonine en helpt je beter slapen.

Gezonde voeding – Kies langzame koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten. Vermijd snelle suikers en eet drie voedzame maaltijden.

Stabiele bloedsuiker – Voorkom energiedips: eet geen tussendoortjes, maar drie maaltijden met eiwitten, vetten en langzame koolhydraten.

Omega 3 – Cruciaal voor je brein en vermindert ontstekingen. Een supplement kan nodig zijn; kies voor goede visolie.

Bedankt voor het lezen van mijn ebook! 🙏

Wil je meer tips voor een helder hoofd en
meer energie?

Volg me op mijn kanalen en blijf op de
hoogte:



[Klik hier voor de podcast "Meer Breinenergie"](#)



[Klik hier om mij te volgen op instagram](#)



[Klik hier om me te volgen op Facebook](#)

www.praktijkjannienicolaij.nl

06 22684329

info@praktijkjannienicolaij.nl