

GEZONDGELUK EBOOK

ADHD

LEVEN MET ADHD: VIND JOUW FOCUS EN BALANS

Praktische gids voor zelfzorg en
verbetering vanuit voeding en
leefstijl

✓ Praktische zelfzorg, direct
toepasbare tips voor het
verminderen van ADHD-
symptomen.

✓ Voeding als oplossing,
verbeter je focus en rust met
de juiste voeding en leefstijl.

✓ Wetenschappelijk
onderbouwd en gebaseerd op
de nieuwste orthomoleculaire
en kPNI studies.

GezondGeluk eBook

Elk GezondGeluk eBook biedt jou de kans om meer inzicht te krijgen in je eigen

gezondheid en klachten. Door eenvoudige en heldere uitleg leer je hoe je lichaam werkt en welke stappen je kunt zetten om je zelfgenezend vermogen te activeren. Of je nu te maken hebt met fysieke of mentale klachten, dit eBook helpt je de oorzaken te begrijpen en biedt praktische tips voor een gezondere levensstijl. Door meer kennis op te doen, krijg je meer grip op je welzijn en kun je proactief aan de slag met het verbeteren van je gezondheid. Het is fijn om zelf aan het roer te staan en keuzes te maken die echt bij jou passen. Met dit eBook ben je niet alleen bezig met symptoombestrijding, maar werk je aan een duurzame oplossing voor je klachten. Ontdek de kracht van voeding, beweging, slaap en mentale rust om je optimaal te voelen! Leer meer en neem de regie over je gezondheid in eigen handen.

Disclaimer

De informatie in dit eBook is uitsluitend bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden en mag niet worden beschouwd als medisch advies. Hoewel de inhoud is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en zorgvuldige overwegingen, is het geen vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling door een arts of andere

gekwatificeerde zorgverlener. Raadpleeg altijd een arts of specialist voordat je wijzigingen aanbrengt in je dieet, levensstijl, medicatie of supplementgebruik.

De adviezen in dit eBook zijn gericht op het ondersteunen van de gezondheid en het welzijn, maar de effecten kunnen per persoon verschillen. De auteur en uitgever zijn niet aansprakelijk voor enige schade, direct of indirect, voortvloeiend uit het gebruik van de informatie in dit boek.

Dit eBook is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Het kopiëren, verspreiden of delen van dit materiaal zonder toestemming van de auteur is verboden.

Copyright

© 2024 Ardi Uttien. Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit eBook mag worden gereproduceerd, gedistribueerd of overgedragen in welke vorm dan ook of met welk middel dan ook, inclusief fotokopieën, opnamen, of andere elektronische of mechanische methoden, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behalve in het geval van korte citaten in recensies of kritieken. Voor meer informatie, verzoeken tot toestemming of vragen over het gebruik van de inhoud, neem contact op met Praktijk Ardi Uttien: www.ardiuttien.nl.

GEZONDGELUK OVER ADHD

INHOUD

1. Wat is ADHD?	5
1.1. Typen ADHD	
1.2. Oorzaken en factoren die bijdragen aan ADHD	
1.3. Diagnose en prevalentie	
1.4. De impact van ADHD op het dagelijks leven	
2. Lichaamsfuncties die invloed hebben op ADHD	9
2.1. Neurotransmitters en de hersenen	
2.2. De darm-hersen as	
2.3. Ontstekingen en oxidatieve stress	
2.4. Hormonen en stress	
3. Leefstijlaanpassingen voor ADHD	14
3.1. Voeding en suppletie	
3.2. Omega-3 vetzuren zijn essentieel voor de hersenfunctie	
3.3. Vitamine D en de rol van zonlicht	
3.4. Magnesium en zink zijn krachtige mineralen voor de hersenen	
3.5. Stressmanagement	
3.6. Beweging en sport	
3.7. Slaap en herstel	
3.8. Ademhalingsoefeningen	
3.9. Purpose in life	
4. Voeding als medicijn, de eerste maaltijd van de dag	19
4.1. Waarom voeding een medicijn is	
4.2. Waarom de eerste maaltijd zo belangrijk is	
4.3. Wat te eten in een voedzame eerste maaltijd	
4.4. Maak prioriteit van de eerste maaltijd van de dag	
4.5. Focus op voedingsstoffen: 10 plantenstoffen in elke maaltijd	
4.6. Recepten voor de eerste maaltijd van de dag	24
5. Werkboek en oefeningen	38
5.1. Dagboek bijhouden voor voeding en leefstijl	
5.2. Ademhalingsoefeningen en meditatie	
5.3. Beweging en planning	
5.4. Structuur en planning in je dagelijks leven	
5.5. Ontspanning en slaap	
5.6. Evalueer je vooruitgang	
6. Vragenlijst: Herken ADHD bij jezelf of je kind	44
6.1. Vragenlijst voor volwassenen	
6.2. Vragenlijst voor kinderen	
Bronnenlijst	46

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Wat is ADHD?

ADHD, of Attention Deficit Hyperactivity Disorder, is een neurologische ontwikkelingsstoornis die het dagelijks leven van miljoenen mensen wereldwijd beïnvloedt. ADHD wordt meestal gediagnosticeerd in de kindertijd, maar kan ook bij volwassenen voorkomen en doorwerken in alle levensfasen. De kern van ADHD is een probleem met aandacht, hyperactiviteit, en impulsiviteit. Dit kan invloed hebben op hoe iemand functioneert op school, werk en in sociale relaties.

ADHD is geen aandoening die iemand opzettelijk veroorzaakt of een kwestie van 'niet je best doen'. Het is het resultaat van verschillen in de hersenstructuur en de werking van neurotransmitters, de chemische boodschappers in de hersenen. Deze afwijkingen leiden tot moeilijkheden bij het reguleren van gedrag, emoties en concentratie.

De drie kernsymptomen van ADHD:

Gebrek aan aandacht

Mensen met ADHD vinden het vaak moeilijk om hun aandacht langdurig vast te houden. Ze kunnen snel afgeleid raken door externe prikkels of hun eigen gedachten. Dit kan het voltooien van dagelijkse taken uitdagend maken, omdat ze moeite hebben om bij één taak te blijven zonder af te dwalen. Ze vergeten dingen snel en hebben moeite met het organiseren van hun werk of persoonlijke bezigheden.

Hyperactiviteit

Hyperactiviteit kan zich uiten in fysieke onrust, zoals voortdurend wiebelen, niet stil kunnen zitten of overdreven veel praten. Voor kinderen is dit vaak zichtbaar in de klas, waar ze moeite hebben om stil te zitten of stil te zijn. Volwassenen met hyperactiviteit voelen vaak een innerlijke onrust en de drang om constant actief te blijven.

Impulsiviteit

Impulsieve gedragingen worden vaak gekenmerkt door het snel handelen zonder de gevolgen te overwegen. Dit kan variëren van het ongeduldig doordringen in gesprekken tot het nemen van beslissingen zonder goed na te denken. Mensen met ADHD kunnen hierdoor vaak conflicten krijgen of onbedoeld fouten maken, simpelweg omdat ze te snel reageren.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Typen ADHD

Er zijn drie verschillende soorten ADHD, elk met unieke kenmerken. Het herkennen van welk type ADHD je hebt, kan helpen om de beste aanpak te kiezen voor behandeling en ondersteuning.

Overwegend onoplettend type (ADD)

Mensen met dit type ADHD, vaak bekend als ADD (Attention Deficit Disorder), hebben voornamelijk problemen met aandacht. Ze worden vaak omschreven als dromerig, ongeorganiseerd, en hebben moeite met het volgen van details of instructies. Ze kunnen lang over een taak doen of het simpelweg vergeten af te maken. Omdat hyperactiviteit niet altijd aanwezig is, kan dit type ADHD soms over het hoofd worden gezien.

Kenmerken van ADD:

- Moeite om aandacht te houden bij details.
- Snel afgeleid worden door kleine dingen.
- Moeite om taken te organiseren en op tijd af te ronden.
- Vergeetachtig zijn bij dagelijkse activiteiten.

Overwegend hyperactief-impulsief type

Dit type ADHD wordt gekenmerkt door hyperactiviteit en impulsiviteit, zonder significant gebrek aan aandacht. Mensen met dit type ADHD zijn vaak voortdurend in beweging en handelen zonder eerst na te denken. Ze hebben moeite om stil te zitten of stil te blijven, wat vooral in sociale situaties of op school en werk problematisch kan zijn.

Kenmerken van hyperactief-impulsief type:

- Constant bewegen of wiebelen.
- Moeite hebben om stil te zitten, zelfs wanneer dat verwacht wordt.
- Veel praten, vaak onderbreken of te snel antwoorden.
- Onvermogen om op je beurt te wachten.

Gecombineerd type

Dit is de meest voorkomende vorm van ADHD en omvat zowel aandachtstekort als hyperactiviteit en impulsiviteit. Mensen met dit type hebben symptomen van beide bovenstaande types, wat een breed scala aan problemen kan veroorzaken, zowel op school, op het werk als in sociale relaties. Dit type wordt vaak in de kindertijd gediagnosticeerd, maar blijft ook bij volwassenen aanwezig.

Kenmerken van het gecombineerde type:

- Moeite om taken te organiseren en aandacht vast te houden.
- Hyperactief en impulsief gedrag, zoals niet stil kunnen zitten of impulsieve beslissingen nemen.
- Problemen met het reguleren van emoties.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Oorzaken en factoren die bijdragen aan ADHD

ADHD wordt veroorzaakt door een combinatie van genetische, neurologische en omgevingsfactoren. Het is belangrijk om te benadrukken dat ADHD geen gevolg is van slechte opvoeding of een gebrek aan discipline. Onderzoek toont aan dat ADHD te maken heeft met verschillen in de structuur en werking van bepaalde hersengebieden, zoals de prefrontale cortex, die verantwoordelijk is voor planning, impulscontrole en concentratie.

Genetica

ADHD komt vaak voor in families, wat wijst op een sterke genetische component. Studies tonen aan dat als een ouder ADHD heeft, er een verhoogde kans is dat hun kinderen het ook zullen hebben. Bepaalde genen die betrokken zijn bij de regulatie van neurotransmitters zoals dopamine worden geassocieerd met ADHD.

Neurotransmitters

Neurotransmitters zoals dopamine en noradrenaline spelen een cruciale rol in de hersenen van mensen met ADHD. Deze chemische boodschappers helpen bij het reguleren van aandacht, motivatie en emoties. Bij ADHD werken deze systemen vaak niet optimaal, wat resulteert in moeilijkheden bij het reguleren van gedrag en aandacht.

Omgevingsfactoren

Hoewel genetica een belangrijke rol speelt, kunnen omgevingsfactoren zoals blootstelling aan gifstoffen tijdens de zwangerschap, vroeggeboorte of laag geboortegewicht ook bijdragen aan het risico op ADHD. Daarnaast kunnen voedingstekorten, zoals een gebrek aan omega-3 vetzuren of bepaalde mineralen, invloed hebben op de ontwikkeling van ADHD-symptomen.

Diagnose en prevalentie

Hoe wordt ADHD gediagnosticeerd?

De diagnose van ADHD is geen eenvoudige taak, omdat er geen fysieke test is, zoals een bloedtest of scan, om ADHD te detecteren. Het is een gedragsdiagnose, wat betekent dat de arts kijkt naar het gedragspatroon van de persoon, meestal door observatie, gesprekken, en vragenlijsten. De diagnose wordt gesteld op basis van specifieke criteria in de DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Voor kinderen wordt vaak gebruik gemaakt van rapportages van ouders en leraren, terwijl volwassenen zelf hun symptomen rapporteren of hulp zoeken vanwege problemen op het werk of in relaties.

Belangrijke criteria voor diagnose:

- Symptomen moeten minstens zes maanden aanwezig zijn.
- Symptomen moeten zichtbaar zijn in meerdere omgevingen, zoals thuis en op school.
- Symptomen moeten leiden tot een duidelijke beperking in het functioneren.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Prevalentie van ADHD

Wereldwijd wordt geschat dat ADHD voorkomt bij 5-7% van de kinderen en 3-5% van de volwassenen. ADHD komt iets vaker voor bij jongens dan bij meisjes, hoewel bij meisjes de symptomen vaak minder opvallen, vooral als het gaat om het onoplettende type (ADD). Het aantal diagnoses is de afgelopen jaren toegenomen, wat deels kan komen door een betere herkenning van de stoornis, maar ook door veranderende omgevingsfactoren.

De impact van ADHD op het dagelijks leven

ADHD heeft een grote invloed op hoe mensen hun leven leiden. De constante uitdaging om gefocust te blijven, georganiseerd te zijn, en impulsief gedrag onder controle te houden, kan stressvol zijn. Voor kinderen kan ADHD leiden tot problemen op school en in sociale relaties, terwijl volwassenen vaak moeite hebben op het werk, in relaties of met hun financiële verantwoordelijkheden.

Ondanks de uitdagingen die ADHD met zich meebrengt, is het belangrijk om te benadrukken dat mensen met ADHD ook vaak unieke sterke punten hebben, zoals creativiteit, spontaniteit, en het vermogen om snel te schakelen tussen taken. Met de juiste aanpak en ondersteuning kunnen mensen met ADHD een succesvol en bevredigend leven leiden.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Lichaamsfuncties die invloed hebben op ADHD

ADHD wordt vaak gezien als een gedragsstoornis, maar de symptomen zijn nauw verbonden met onderliggende lichamelijke processen. Deze lichamelijke factoren spelen een cruciale rol in hoe ADHD zich manifesteert en hoe je de symptomen kunt beheersen. Door te begrijpen hoe je lichaam werkt, kun je effectievere keuzes maken voor je gezondheid en welzijn. In dit hoofdstuk bespreken we vier belangrijke lichaamsfuncties die invloed hebben op ADHD: neurotransmitters, de darm-hersen as, ontstekingen en oxidatieve stress, en hormonen en stress.

Neurotransmitters en de hersenen

Neurotransmitters zijn de chemische boodschappers van je hersenen. Ze spelen een sleutelrol in de manier waarop je hersenen informatie verwerken en sturen signalen tussen hersencellen. Bij ADHD zijn vooral twee neurotransmitters van groot belang: dopamine en noradrenaline.

Dopamine: de motivatie- en beloningsregulator

Dopamine wordt vaak geassocieerd met motivatie, beloning en plezier. Het helpt je om te focussen op doelen, taken af te ronden en je beloond te voelen na het voltooien van iets belangrijks. Bij mensen met ADHD is de dopaminehuishouding vaak verstoord, wat leidt tot problemen met focus, motivatie en het reguleren van emoties.

Wanneer de dopaminegehalten in je hersenen te laag zijn, wordt het moeilijker om gefocust te blijven op taken die geen onmiddellijke beloning opleveren, zoals werk of studie. Dit verklaart waarom mensen met ADHD vaak moeite hebben met lange, saaie taken maar juist goed presteren in spannende of nieuwe situaties die meer dopamine vrijmaken.

Noradrenaline: de attentiebooster

Noradrenaline speelt een belangrijke rol bij het regelen van alertheid, concentratie en energie. Het zorgt ervoor dat je hersenen scherp en waakzaam blijven, vooral wanneer je geconfronteerd wordt met stressvolle of uitdagende situaties. Bij ADHD is er vaak een tekort aan noradrenaline, wat kan leiden tot verminderde aandacht, verhoogde afleiding en moeite met het plannen en organiseren van taken.

Het tekort aan zowel dopamine als noradrenaline verklaart veel van de typische ADHD-symptomen: een gebrek aan motivatie, snelle afleiding, moeite om je aandacht vast te houden en impulsief gedrag. Behandeling van ADHD richt zich vaak op het verhogen van de beschikbaarheid van deze neurotransmitters in de hersenen, bijvoorbeeld door medicijnen of leefstijlinterventies zoals voeding en beweging.

GEZONDGELUK OVER ADHD

De darm-hersen as

De relatie tussen je darmen en je hersenen, ook wel de darm-hersen as genoemd, is de afgelopen jaren een belangrijk onderzoeksgebied geworden. Deze as verbindt de miljarden bacteriën in je darmen – ook wel de darmflora genoemd – met je hersenfunctie en stemming. Wetenschappers ontdekken steeds meer dat een gezonde darm cruciaal is voor een gezonde hersenwerking, en dit geldt in het bijzonder voor mensen met ADHD.

De darmflora: jouw interne ecosysteem

Je darmen bevatten triljoenen bacteriën die helpen bij het verteren van voedsel, het produceren van vitamines en het reguleren van je immuunsysteem. Deze bacteriën spelen ook een rol bij het produceren van neurotransmitters zoals serotonine, een stof die je stemming en stressniveau beïnvloedt. Bij mensen met ADHD wordt vaak een verstoring van de darmflora waargenomen, wat kan leiden tot een verminderde productie van belangrijke neurotransmitters.

Disbalans in de darmflora, ook wel dysbiose genoemd, kan bijdragen aan symptomen zoals:

- Vermoeidheid
- Stemmingswisselingen
- Verhoogde prikkelbaarheid
- Problemen met concentratie

De invloed van voeding op de darm-hersen as

Wat je eet heeft direct invloed op je darmflora en dus op je hersenen. Een dieet dat rijk is aan bewerkte voeding, suikers en slechte vetten kan de balans in je darmen verstoren en bijdragen aan ontstekingen. Voedingsmiddelen zoals vezelrijke groenten, gefermenteerde producten (zoals yoghurt, kefir en kimchi) en prebiotische vezels (zoals bananen, uien en knoflook) kunnen daarentegen de darmflora ondersteunen en de symptomen van ADHD verminderen.

Gezonde darmen zorgen voor een betere productie van neurotransmitters en kunnen bijdragen aan verbeterde concentratie en minder impulsiviteit. Dit benadrukt het belang van een evenwichtig dieet bij de behandeling van ADHD.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Ontstekingen en oxidatieve stress

Veel mensen met ADHD hebben te maken met chronische laaggradige ontstekingen en oxidatieve stress. Deze processen verstoren de werking van de hersenen en kunnen de symptomen van ADHD verergeren.

Ontstekingen: een verborgen boosdoener

Ontstekingen zijn een natuurlijke reactie van je lichaam op infecties of verwondingen. Bij mensen met ADHD zijn deze ontstekingen vaak chronisch aanwezig, wat betekent dat ze constant laaggradig in je lichaam aanwezig zijn, zonder een directe infectie of verwonding. Deze ontstekingen kunnen de werking van neurotransmitters zoals dopamine en noradrenaline verstoren, wat leidt tot concentratieproblemen, hyperactiviteit en impulsiviteit.

Ontstekingen kunnen worden veroorzaakt door factoren zoals:

- Slechte voeding (suikers, transvetten, en bewerkte voedingsmiddelen)
- Stress
- Slaapgebrek
- Giftige stoffen in het milieu (zoals zware metalen)

Oxidatieve stress: onzichtbare schade

Oxidatieve stress ontstaat wanneer er meer vrije radicalen (schadelijke moleculen) in je lichaam zijn dan antioxidanten om ze te neutraliseren. Dit kan leiden tot celbeschadiging, inclusief schade aan hersencellen. Bij mensen met ADHD is er vaak sprake van verhoogde oxidatieve stress, wat bijdraagt aan cognitieve problemen zoals concentratieverlies en mentale vermoeidheid.

Het verminderen van oxidatieve stress is essentieel om de hersenen gezond te houden. Antioxidanten, zoals vitamine C, vitamine E, en polyfenolen uit voeding (denk aan bessen, noten en groene groenten), helpen vrije radicalen te bestrijden en beschermen je hersencellen tegen schade.

Voeding en ontstekingsremming

Bepaalde voedingsmiddelen hebben ontstekingsremmende eigenschappen en kunnen helpen om laaggradige ontstekingen te verminderen.

Dit zijn onder andere:

- Omega-3 vetzuren uit vette vis zoals zalm, makreel en haring. Omega-3 vetzuren zijn bewezen effectief in het verminderen van ontstekingen en verbeteren de hersenfunctie.
- Kurkuma, een specerij dat het actieve bestanddeel curcumine bevat, dat ontstekingsremmend werkt.
- Donkere bladgroenten, zoals spinazie en boerenkool, die rijk zijn aan antioxidanten en ontstekingsremmende stoffen.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Door ontstekingen en oxidatieve stress te verminderen via voeding en leefstijl, kun je de hersenfunctie verbeteren en ADHD-symptomen verminderen.

Hormonen en stress

Stress speelt een belangrijke rol bij de symptomen van ADHD. Mensen met ADHD hebben vaak te maken met verhoogde stressniveaus, wat leidt tot een verstoorde productie van het stresshormoon cortisol. Chronische stress kan de hersenfunctie negatief beïnvloeden en de symptomen van ADHD verergeren.

Cortisol: het stresshormoon

Cortisol wordt door de bijnieren geproduceerd als reactie op stress. In normale hoeveelheden helpt cortisol je om alert te blijven en snel te reageren op bedreigende situaties. Bij mensen met ADHD is de cortisolproductie echter vaak uit balans. Chronische stress kan leiden tot een overproductie van cortisol, wat schadelijk is voor de hersenen en kan leiden tot geheugenproblemen, verminderde concentratie en verhoogde impulsiviteit.

De impact van stress op ADHD

Mensen met ADHD ervaren vaak meer stress dan gemiddeld, omdat ze moeite hebben met het plannen en organiseren van hun leven, wat kan leiden tot gevoelens van overweldiging. Bovendien kan de reactie van mensen met ADHD op stress versterkt worden door de disfunctie van de prefrontale cortex, het deel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor het reguleren van gedrag en emoties.

Langdurige stress kan leiden tot symptomen zoals:

- Verhoogde afleiding en concentratieproblemen
- Emotionele uitbarstingen of stemmingswisselingen
- Verstoorde slaap

Stressmanagement: de sleutel tot balans

Om de negatieve effecten van stress te beperken, is het belangrijk om stressmanagementtechnieken te integreren in je dagelijkse routine. Dit kan helpen om de cortisolspiegels te verlagen en de hersenfunctie te verbeteren.

Enkele effectieve technieken zijn:

- Meditatie en mindfulness, deze technieken helpen om de geest te kalmeren en de focus te verbeteren. Door dagelijks te mediteren kun je de stressrespons van je lichaam verminderen.
- Ademhalingsoefeningen kunnen helpen om de hartslag te vertragen en de productie van cortisol te verlagen. Dit kan je helpen om rustiger en meer gefocust te blijven, vooral tijdens stressvolle momenten.

GEZONDGELUK OVER ADHD

- Lichaamsbeweging, zoals wandelen, yoga of krachttraining, helpt om overtollige cortisol af te breken en verhoogt de productie van neurotransmitters zoals dopamine en serotonine, die je helpen om je beter te voelen en je concentratie te verbeteren.

Samenvattend zijn de symptomen van ADHD zijn niet alleen het resultaat van gedrag, maar worden sterk beïnvloed door onderliggende lichaamsprocessen. Neurotransmitters zoals dopamine en noradrenaline spelen een belangrijke rol in de regulatie van focus en motivatie, terwijl de darm-hersen as, ontstekingen en stress de hersenfunctie kunnen verstoren. Door je voeding, leefstijl en stressmanagement aan te passen, kun je deze lichamelijke processen ondersteunen en je ADHD-symptomen verminderen.

Het begrijpen van hoe deze lichaamsfuncties werken, geeft je de tools om gerichte veranderingen aan te brengen die je welzijn op de lange termijn kunnen verbeteren. In de volgende hoofdstukken gaan we dieper in op hoe je deze kennis kunt gebruiken om concrete leefstijlaanpassingen door te voeren die passen bij jouw persoonlijke situatie.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Leefstijlaanpassingen voor ADHD

Leefstijl speelt een fundamentele rol bij het beheersen van de symptomen van ADHD. Hoewel ADHD vaak wordt behandeld met medicijnen en therapieën, kunnen leefstijlaanpassingen aanzienlijke voordelen bieden voor zowel kinderen als volwassenen met ADHD. Door eenvoudige veranderingen in je voeding, slaap, beweging en stressmanagement aan te brengen, kun je je symptomen beter beheersen en je kwaliteit van leven verbeteren.

In dit hoofdstuk worden zes belangrijke leefstijlaanpassingen besproken die wetenschappelijk onderbouwd zijn en gericht op het verminderen van ADHD-symptomen. De beïnvloedende factoren die besproken worden, zijn voeding en supplementen, stressmanagement, beweging en sport, slaap en herstel ademhalingsoefeningen en levensdoelen.

Voeding en suppletie

Wat je eet heeft directe invloed op hoe je je voelt en functioneert. Bij ADHD speelt voeding een cruciale rol omdat bepaalde voedingsstoffen helpen bij het optimaliseren van de hersenfunctie en het reguleren van neurotransmitters zoals dopamine en serotonine. Het aanpassen van je voedingspatroon en het gebruik van specifieke supplementen kan leiden tot verbeterde concentratie, minder impulsiviteit en een rustiger gevoel.

Omega-3 vetzuren zijn essentieel voor de hersenfunctie

Omega-3 vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetten die essentieel zijn voor een optimale hersenfunctie. Ze bestaan uit twee belangrijke componenten: EPA (eicosapentaeenzuur) en DHA (docosahexaeenzuur). Studies hebben aangetoond dat mensen met ADHD vaak een tekort hebben aan omega-3 vetzuren, wat kan bijdragen aan symptomen zoals concentratieproblemen en hyperactiviteit.

Suppletie met omega-3 vetzuren, met name EPA en DHA, kan ADHD-symptomen verbeteren. Omega-3 vetzuren spelen een rol in het verbeteren van neuronale communicatie en het verminderen van ontstekingen in de hersenen, wat de focus en het emotioneel welzijn ondersteunt.

Voedingsbronnen van omega-3:

- Vette vis zoals zalm, makreel en haring
- Lijnzaad en chiazaad
- Walnoten
- Supplementen zoals visoliecapsules of algenolie (voor een plantaardige bron van omega-3)

GEZONDGELOUK OVER ADHD

Vitamine D en de rol van zonlicht

Vitamine D is een essentiële voedingsstof voor zowel de hersenen als het immuunsysteem. Een tekort aan vitamine D is in verband gebracht met een verhoogde kans op ADHD en symptomen zoals depressieve stemmingen en cognitieve problemen. Vitamine D speelt ook een rol in de regulatie van de genen die betrokken zijn bij de aanmaak van dopamine.

Het is belangrijk om voldoende zonlicht te krijgen voor de natuurlijke aanmaak van vitamine D. In veel gevallen kan een supplement noodzakelijk zijn, vooral in de wintermaanden of voor mensen die weinig tijd buitenshuis doorbrengen.

Voedingsbronnen van Vitamine D:

- Volloende vitamine D per dag via zonlicht, voeding of suppletie.
- Makreel, ei, levertraan en lever, sardines, ansjovis, forel, zalm, tong, haring en kip.

Magnesium en zink zijn krachtige mineralen voor de hersenen

Magnesium en zink zijn mineralen die essentieel zijn voor de regulatie van neurotransmitters zoals dopamine en serotonine, die direct van invloed zijn op aandacht en stemming. Bij mensen met ADHD worden vaak lage niveaus van magnesium en zink waargenomen, wat bijdraagt aan symptomen zoals rusteloosheid, prikkelbaarheid en moeite met concentreren.

Voedingsbronnen van magnesium en zink:

- Bieslook, boerenkool, donkergroene bladgroenten, peulvruchten, spinazie, taugé, gekiemde zaden,
- Appels, avocado's, banaan, citroenen, grapefruit, kokos, vijgen
- Amandelen, cashewnoten, chiazaad, hennepzaad, lijnzaad, pecannoten, pijnboompitten, pompoenpitten, sesamzaad, zonnebloempitten,
- Heilbot, krab, makreel, oesters en
- Cacao.

Het toevoegen van deze voedingsstoffen aan je dieet kan je hersenfunctie verbeteren en helpen bij het verminderen van ADHD-symptomen.

Stressmanagement

Chronische stress kan ADHD-symptomen verergeren door de aanmaak van het stresshormoon cortisol te verhogen, wat leidt tot meer afleiding, angst en vermoeidheid. Stress vermindert ook de werking van dopamine, waardoor het moeilijker wordt om je te concentreren en taken te voltooien.

Ontspanningstechnieken

Door dagelijks ontspanningsoefeningen te doen, kun je stress verlagen en je hersenen beter laten functioneren. Technieken zoals meditatie, yoga en mindfulness helpen om je lichaam te kalmeren, je focus te vergroten en de overmatige activiteit van je zenuwstelsel te verminderen.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Meditatie

Begin met 5-10 minuten per dag. Sluit je ogen, focus je op je ademhaling en probeer in het moment te blijven. Dit helpt om je gedachten te kalmeren en stress te verminderen.

Yoga

Yoga combineert beweging met ademhaling en meditatie, wat zowel fysieke als mentale voordelen biedt. Het helpt om het lichaam te ontspannen en de hersenen tot rust te brengen.

Mindfulness

Bij mindfulness richt je je op het huidige moment zonder oordeel. Dit helpt om je gedachtestroom te vertragen en je beter te concentreren.

Het regelmatig beoefenen van ontspanningstechnieken kan bijdragen aan het beheersen van stress en het verbeteren van je vermogen om gefocust te blijven gedurende de dag.

Beweging en sport

Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor je fysieke gezondheid, maar ook essentieel voor een goede hersenfunctie. Beweging stimuleert de productie van neurotransmitters zoals dopamine, serotonine en endorfine, die belangrijk zijn voor concentratie, stemming en zelfregulatie. Voor mensen met ADHD kan regelmatige lichaamsbeweging helpen om hyperactiviteit en impulsiviteit te verminderen.

Dagelijkse beweging is belangrijk.

Wandelen

Een dagelijkse wandeling van 30 minuten in de natuur kan wonderen doen voor je concentratie en mentale rust. Het is bewezen dat tijd doorbrengen in een natuurlijke omgeving stress vermindert en de hersenfunctie verbetert.

Krachttraining

Probeer 2-3 keer per week krachttraining te doen. Dit kan helpen bij het verbeteren van je spierkracht, maar ook bij het stimuleren van de productie van neurotransmitters die betrokken zijn bij de regulatie van stemming en gedrag.

Yoga of pilates

Deze oefeningen combineren ademhaling, kracht en flexibiliteit, wat helpt om zowel lichaam als geest te kalmeren. Het kan ook helpen om de balans tussen lichaam en geest te herstellen, wat vaak verstoord is bij ADHD.

Door lichaamsbeweging een vast onderdeel van je dagelijkse routine te maken, kun je je concentratie verbeteren en je beter in balans voelen.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Slaap en herstel

Een goede nachtrust is cruciaal voor de hersenfunctie, vooral voor mensen met ADHD. Slaapgebrek kan de symptomen van ADHD verergeren, zoals concentratieproblemen, impulsiviteit en prikkelbaarheid. Het herstellen van een gezond slaappatroon is een van de meest effectieve manieren om ADHD-symptomen te verminderen.

Vast slaapschema

Probeer elke dag op dezelfde tijd naar bed te gaan en op dezelfde tijd op te staan, zelfs in het weekend. Dit helpt je lichaam om een regelmatig slaappatroon te ontwikkelen, waardoor je beter uitgerust en gefocust bent gedurende de dag.

Tips voor een goede nachtrust:

Vermijd schermen

Het blauwe licht van telefoons, laptops en televisies kan de aanmaak van het slaaphormoon melatonine verstoren. Probeer minstens een uur voor het slapengaan schermen te vermijden.

Creëer een slaapvriendelijke omgeving

Zorg ervoor dat je slaapkamer donker, stil en koel is. Dit helpt om je lichaam voor te bereiden op een diepe, herstellende slaap.

Ontspanning voor het slapen

Ontspanningsoefeningen zoals ademhalingstechnieken of een warm bad voor het slapengaan kunnen helpen om je zenuwstelsel te kalmeren en beter in slaap te vallen.

Ademhalingsoefeningen

Ademhalingsoefeningen zijn een eenvoudige en effectieve manier om stress te verminderen en je concentratie te verbeteren. Door bewust diep adem te halen, activeer je het parasympathische zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor rust en herstel. Dit kan vooral nuttig zijn voor mensen met ADHD, omdat het helpt om de constante mentale onrust te verminderen.

Diepe ademhalingsoefening

De 4-7-8 techniek:

1. Adem in door je neus voor 4 seconden.
2. Houd je adem vast voor 7 seconden.
3. Adem uit door je mond gedurende 8 seconden.
4. Herhaal deze cyclus 4-5 keer.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Deze techniek helpt je om je zenuwstelsel te kalmeren, stress te verminderen en je mentale helderheid te verbeteren. Door dit dagelijks te oefenen, zul je merken dat je je rustiger en meer gefocust voelt, vooral in stressvolle situaties.

Purpose in life

Een gevoel van betekenis en richting in het leven is essentieel voor iedereen, maar kan vooral waardevol zijn voor mensen met ADHD. Het helpt om structuur en motivatie te vinden, wat belangrijk is voor het beheersen van ADHD-symptomen.

Stel persoonlijke doelen

Neem de tijd om te reflecteren op wat je graag wilt bereiken, zowel op korte als lange termijn. Of het nu gaat om carrière, persoonlijke groei of relaties, het stellen van duidelijke doelen helpt je om gefocust te blijven en een gevoel van richting te behouden.

Werk aan wat je energie geeft

Mensen met ADHD hebben vaak een passie voor creatieve, energieke activiteiten. Door tijd te besteden aan dingen die je enthousiast maken, zoals een hobby of project, kun je je mentale energie beter richten en tegelijkertijd voldoening halen uit wat je doet.

Door een purpose in life te vinden en je doelen duidelijk te stellen, kun je meer balans en structuur in je leven aanbrengen, wat helpt bij het beheersen van ADHD-symptomen.

Samenvattend kunnen leefstijlaanpassingen een grote impact hebben op het beheersen van ADHD-symptomen. Door aandacht te besteden aan je voeding, regelmatig te bewegen, stress te verminderen en voldoende slaap te krijgen, kun je de werking van je hersenen verbeteren en je ADHD-symptomen verminderen. Het integreren van deze gezonde gewoontes in je dagelijkse routine zorgt ervoor dat je meer controle krijgt over je focus, energie en welzijn.

De volgende stap is om deze aanpassingen stap voor stap in je leven te integreren. Kies één gebied om mee te beginnen en bouw daar geleidelijk op voort. Kleine veranderingen kunnen leiden tot grote verbeteringen in hoe je je voelt en functioneert met ADHD.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Voeding als medicijn, de eerste maaltijd van de dag

Voeding is een van de krachtigste instrumenten die we hebben om onze gezondheid te ondersteunen en verbeteren. Wat we eten heeft invloed op ons lichaam, onze hersenen en ons welzijn. Voor mensen met ADHD is het van cruciaal belang om de dag te beginnen met een voedzame, uitgebalanceerde maaltijd. Evolutionair gezien is de eerste maaltijd het beste tussen 11:00 en 14:00 uur, wanneer je lichaam het meest klaar is om voeding op te nemen en te verwerken. Deze maaltijd levert niet alleen energie voor de rest van de dag, maar ondersteunt ook je hersenfunctie, stabiliseert je bloedsuikerspiegel en vermindert symptomen van ADHD.

Waarom voeding een medicijn is

Voeding is meer dan brandstof; het is een krachtig medicijn dat ons lichaam helpt goed te functioneren, ziektes kan voorkomen en ons mentaal welzijn ondersteunt. Een uitgebalanceerd dieet, rijk aan essentiële voedingsstoffen, kan het verschil maken in hoe je je voelt en presteert. Voor mensen met ADHD is het bijzonder belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen, omdat deze direct invloed hebben op de werking van neurotransmitters zoals dopamine en noradrenaline, die verantwoordelijk zijn voor focus, motivatie en zelfregulatie.

Over de kracht van voeding:

Essentiële voedingsstoffen voor optimale functie

Voeding levert vitamines, mineralen, vetten, eiwitten en koolhydraten die je lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Een maaltijd rijk aan deze voedingsstoffen zorgt voor een stabiele energievoorziening en helpt je bloedsuikerspiegel in balans te houden, wat belangrijk is voor het verminderen van concentratieproblemen en stemmingswisselingen.

Voorkomen van ziekten en ontstekingen verminderen

Gezonde voeding, zoals groenten, fruit, noten, zaden en olijfolie, bevat krachtige antioxidanten en ontstekingsremmende stoffen die het immuunsysteem versterken en helpen bij het voorkomen van chronische aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten en obesitas. Mensen met ADHD kunnen bijzonder baat hebben bij ontstekingsremmende voeding omdat ontstekingen in het lichaam de hersenfunctie negatief kunnen beïnvloeden.

Energie en vermoeidheid

Een goed uitgebalanceerde eerste maaltijd kan je energieniveau verhogen en vermoeidheid verminderen. Door de juiste combinatie van eiwitten, gezonde vetten en vezels te eten,

ondersteun je je hersenen en lichaam gedurende de dag, waardoor je meer focus en productiviteit ervaart.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Waarom de eerste maaltijd zo belangrijk is

De eerste maaltijd van de dag biedt een uitstekende kans om je lichaam te voorzien van de juiste voedingsstoffen. Er zijn maar een paar momenten op een dag waarop je de essentiële voedingsstoffen kunt binnenkrijgen, dus het is belangrijk om elke dag goed te beginnen. Na een herstellende nachtrust heeft je lichaam weer nutrienten nodig om optimaal te functioneren. Deze maaltijd is belangrijk voor het ondersteunen van je hersenfunctie.

Belang van timing: tussen 11:00 en 14:00 uur

Evolutionair gezien is de periode tussen 11:00 en 14:00 uur de beste tijd om de eerste maaltijd van de dag te eten. Dit is het moment waarop je lichaam het meest klaar is om voedingsstoffen op te nemen en je spijsverteringssysteem optimaal functioneert. Door je eerste maaltijd in deze periode te eten, kun je ervoor zorgen dat je hersenen en lichaam de voedingsstoffen krijgen die ze nodig hebben voor een stabiele energie en focus gedurende de dag.

Voedingsstoffen voor optimale hersenfunctie.

Een uitgebalanceerde eerste maaltijd moet rijk zijn aan:

- Eiwitten voor de aanmaak van neurotransmitters zoals dopamine, die cruciaal zijn voor focus en motivatie.
- Gezonde vetten zoals omega-3 vetzuren, die ontstekingen verminderen en hersencellen ondersteunen.
- Koolhydraten uit groente en fruit, deze geven langzaam energie vrij, wat helpt om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.
- Vezels uit groente en fruit voor een gezonde spijsvertering en langzame afgifte van energie.
- Antioxidanten om oxidatieve stress te verminderen en de hersenen te beschermen.

Wat te eten in een voedzame eerste maaltijd

Een gezonde eerste maaltijd bestaat uit een combinatie van groenten, fruit, eiwitten, gezonde vetten en kruiden. Het doel is om een maaltijd te creëren die zowel voedzaam als vullend is.

Als je twee of drie keer per dag gezond en uitgebalanceerd eet, met de juiste combinatie van eiwitten, gezonde vetten, en vezelrijke koolhydraten, kan dit inderdaad helpen om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden. In tegenstelling tot een eetpatroon met meerdere kleine maaltijden en snacks, kunnen twee voedzame maaltijden de pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel beperken. Dit voorkomt schommelingen die kunnen leiden tot vermoeidheid, prikkelbaarheid, en concentratieproblemen, vooral bij mensen met ADHD. Het eten van volwaardige, onbewerkte voeding met voldoende voedingsstoffen zorgt ervoor dat je lichaam de energie gelijkmatig kan benutten, zonder grote fluctuaties in je bloedsuiker.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Groenten en fruit

Groenten en fruit zijn rijk aan vitamines, mineralen, vezels en antioxidanten die essentieel zijn voor een gezonde hersenfunctie. Ze helpen ook om ontstekingen te verminderen en je immuunsysteem te ondersteunen.

Eiwitten

Eiwitten zijn belangrijk voor de opbouw van spieren en het herstel van het lichaam, maar spelen ook een cruciale rol in de aanmaak van neurotransmitters zoals dopamine. Kies voor eiwitbronnen zoals eieren, kip, vis, schaal- en schelpdieren, bonen en linzen. Eiwitten zorgen voor verzadiging.

Gezonde vetten

Gezonde vetten, zoals die gevonden in avocado's, noten, zaden en olijfolie, hebben ontstekingsremmende eigenschappen en ondersteunen de gezondheid van het hart. Ze zijn ook essentieel voor de structuur van hersencellen en helpen bij het verbeteren van focus en concentratie.

Vocht

Gehydrateerd blijven is essentieel voor je lichaamsfuncties. Water helpt om voedingsstoffen te transporteren, afvalstoffen te verwijderen en je hersenen scherp te houden. Zorg ervoor dat je voldoende water drinkt bij je eerste maaltijd van de dag.

Maak prioriteit van de eerste maaltijd van de dag

Het plannen van je eerste maaltijd kan je helpen om de dag met de juiste energie en focus te beginnen. Zorg ervoor dat je de juiste ingrediënten in huis hebt en maak een plan om je eerste maaltijd zo voedzaam mogelijk te maken.

Stap 1 - Zorg voor basisingrediënten

Zorg dat je altijd een voorraad hebt van gezonde basis ingrediënten zoals groenten, fruit, kruiden, eieren, noten, pitten en zaden. Dit zijn de bouwstenen voor een voedzame maaltijd die je lichaam en hersenen ondersteunen.

Stap 2 - Voeg verse ingrediënten toe

Vul je voorraadkast aan met verse ingrediënten zoals bladgroenten, avocado's, tomaten, en champignons. Deze producten zijn niet alleen gezond, maar voegen ook veel smaak toe aan je maaltijden.

Stap 3 - Plan en bereid vooruit

Je kunt maaltijden van tevoren bereiden en invriezen, zodat je altijd een gezonde optie hebt wanneer je weinig tijd hebt. Verdeel de maaltijd in porties, zet een portie in de koelkast en bewaar de rest in de vriezer voor later gebruik. Dit maakt het makkelijker om een voedzame maaltijd te eten, zelfs op drukke dagen.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Focus op voedingsstoffen: 10 plantenstoffen in elke maaltijd

Bij het samenstellen van je eerste maaltijd, streef ernaar om minimaal tien verschillende plantenstoffen toe te voegen. Dit betekent dat je ingrediënten zoals groenten, fruit, kruiden, pitten, zaden en noten combineert om een maaltijd te maken die rijk is aan vezels, antioxidanten en gezonde vetten. Door deze variëteit aan voedingsstoffen binnen te krijgen, ondersteun je niet alleen je spijsvertering, maar ook je hersenfunctie.

Voorbeelden van plantenstoffen die je kunt gebruiken:

- Groenten: Spinazie, boerenkool, tomaten, champignons
- Fruit: Blauwe bessen, avocado's, appels
- Kruiden en specerijen: Bieslook, basilicum, curcuma
- Zaden: Chiazaad, hennepzaad, pompoenpitten
- Noten: Walnoten, amandelen
- Gezonde oliën: Olijfolie, kokosolie

Recepten voor de eerste maaltijd van de dag

Je vindt 7 recepten die je kunt gebruiken om je dag voedzaam en uitgebalanceerd te beginnen. Elk recept bevat verschillende plantenstoffen en is ontworpen om je hersenfunctie, focus en energie te ondersteunen. Zorg voor zo veel mogelijk biologische ingrediënten.

De eerste maaltijd van de dag is evolutionair gezien het beste tussen 11:00 en 14:00 uur. Deze maaltijd biedt niet alleen brandstof voor je lichaam, maar fungeert ook als medicijn en zal je hersenfunctie ondersteunen. Voedingsstoffen zoals eiwitten, gezonde vetten, vezels en antioxidanten helpen om ontstekingen te verminderen en je energie op peil te houden. Door je eerste maaltijd zorgvuldig te plannen en ervoor te zorgen dat deze voedzaam en gevarieerd is, leg je een sterke basis voor de rest van de dag.

Voedingslijst ter inspiratie:

- Groenten: artisjok, asperges, avocado, bietjes, bladgroenten, broccoli, koolsoorten, peulvruchten, postelein, prei, raapstelen, rucola, spruitjes, spinazie, tuinbonen, uien, venkel, wortels, zuurkool
- Fruit: appels, bananen, blauwe bessen, citrusvruchten, dadels, kokos, pruimen, vijgen
- Noten en zaden: amandelen, cashewnoten, chiazaad, hennepzaad, lijnzaad, paranoten, pecannoot, sesamzaad, walnoten, zonnebloempitten
- Vis en uit de zee: forel, garnalen, haring, heilbot, kabeljauw, kaviaar, krab, makreel, mosselen, nori, oesters, sardines, tong, tonijn, zalm
- Gevogelte, vlees en ei: eieren, gevogelte, kip, kippenbottenbouillon, leverworst
- Kruiden, specerijen, vetten en meer: appelazijn, baobab, curcuma, gember, kaneel, knoflook, kokosolie, manuka honing, oregano, zwarte komijn.





15 MINUTEN

SNELLE BIETENSOEP



ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de sjalot, de prei en het karwijzaad 4 - 5 minuten.
2. Voeg de bieten, de groentebouillon en de sojaroom toe en breng de soep aan de kook. Pureer de soep daarna met een staafmixer glad en breng op smaak met peper en zout.
3. Schenk de helft van de soep in een soepkom en garneer met de helft van de bosui, de helft van de zonnebloempitten, de helft van de dille en 1 el haver fraîche.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je de soep goed van tevoren maken en eventueel koud eten.

INGREDIËNTEN

200 ml sojaroom
4 voorgekookte rode bieten,
in stukken
1 prei, in dunne ringen
2 el olijfolie
1 sjalot, gesnipperd
2 bosuien, in dunne ringen
2 el zonnebloempitten
2 el haver fraîche
10 gram verse dille
1 el karwijzaad
300 ml groentebouillon

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 402

Koolhydraten: 17 gram, Eiwitten: 11 gram, Vetten: 35,5 gram, Vezels: 12,5 gram





10 MINUTEN

EIWRAP MET ZALM

ZO MAAK JE HET

1. Roer de dille en de edelgistsvlokken door de hüttenkäse.
Klop de eieren met wat peper en zout los in een kommetje.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan en schenk het eiermengsel in de pan. Bak een dunne omelet.
3. Leg de omelet op een bord en beleg met het hüttenkäse-mengsel, de gerookte zalm en de verse spinazie. Rol de omelet op als een wrap.



Vervang de hüttenkäse door plantaardige zuivelspread.



Vervang de gerookte zalm door gerookte tofu.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je de eiwrap ook heel goed koud eten.

INGREDIËNTEN

2 eieren
4 plakjes gerookte zalm
50 gram hüttenkäse
50 gram verse spinazie,
grof gesneden
½ el olijfolie
5 gram verse dille,
fijngesneden
2 el edelgistsvlokken

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 490

Koolhydraten: 7,5 gram, Eiwitten: 47,5 gram, Vetten: 28 gram, Vezels: 6 gram





10 MINUTEN

LINZENWAFELS MET EIERSALADE



ZO MAAK JE HET

1. Kook de eieren hard. Laat daarna schrikken onder koud stromend water, pel ze en snijd de eieren in kleine blokjes.
2. Meng de eieren met de Griekse yoghurt, de rode ui, de dille en de smaakmakers in een kom. Breng de eiersalade op smaak met peper en zout.
3. Bewaar de helft van de eiersalade in de koelkast. Beleg de linzenwafels met de overige eiersalade.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door kokos- of notenyoghurt.

INGREDIËNTEN

3 linzenwafels
4 eieren
2 el Griekse yoghurt
½ rode ui, gesnipperd
5 gram verse dille, fijngesneden
Pittige smaakmakers
zoals geraspte mierikswortel,
mosterd en/of chilivlokken

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE KCAL: 230

Koolhydraten: 14 gram, Eiwitten: 20 gram, Vetten: 10 gram, Vezels: 3 gram



POMPOENSOEP MET LINZEN

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de kokosolie in een soeppan op middelhoog vuur.
Fruit de knoflook en de rode ui voor 4 - 5 minuten. Voeg de pompoen en de groentebouillon toe en breng aan de kook.
Draai het vuur laag en laat 10 minuten zachtjes koken.
2. Verhit ondertussen een droge koekenpan op hoog vuur.
Bak de kalkoenspekjes in 5 minuten krokant.
3. Voeg de kokosmelk toe aan de soep en pureer glad met een staafmixer. Roer daarna de afgespoelde linzen door de soep en breng op smaak met peper en zout.
4. Schep de pompoensoep in een soepkom en garneer met de kalkoenspekjes.

INGREDIËNTEN

100 gram kalkoenspekjes
150 gram voorgekookte linzen,
afgespoeld
400 gram pompoenblokjes
100 ml kokosmelk
 $\frac{1}{2}$ el kokosolie
1 teen knoflook, fijngesneden
 $\frac{1}{2}$ rode ui, fijngesneden
200 ml groentebouillon



Vervang de kalkoenspekjes door blokjes gerookte tofu.

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 522

Koolhydraten: 30 gram, Eiwitten: 37,5 gram, Vetten: 26,5 gram, Vezels: 14,5 gram



PASTA PESTO MET KIPDIJFILET



ZO MAAK JE HET

1. Mix de ingrediënten voor de pesto in een blender tot een grove saus.
2. Verhit een wok op hoog vuur en bak de blokjes kipdijfilet 6 - 8 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
3. Zet de pan met het bakvet van de kip terug op middelhoog vuur en bak de courgette 8 minuten.
4. Kook ondertussen de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af en laat goed uitstomen.
5. Voeg de gekookte fusilli, de cherrytomaten, de kipdijfilet en de pesto toe aan de courgette en schep goed om. Eet de helft van de pasta vandaag en bewaar de overige pasta voor de lunch van morgen.

INGREDIËNTEN

100 gram rode linzen fusilli
300 gram kipdijfilet, in blokjes
300 gram cherrytomaten,
gehalveerd
200 gram courgette,
in halve maantjes

VOOR DE PESTO

50 gram Parmezaanse kaas,
geraspt
30 gram pijnboompitten
30 gram basilicum
2 el extra vierge olijfolie



Vervang de Parmezaanse kaas door veganistische Parmezaanse kaas of edelgistvlokken.



Vervang de kipdijfilet door Quorn stukjes.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE KCAL: 694

Koolhydraten: 25,5 gram, Eiwitten: 54 gram, Vetten: 39,5 gram, Vezels: 8 gram



KOKOSCURRY MET GARNALEN



ZO MAAK JE HET

1. Mix alle ingrediënten voor de currypasta in een keukenmachine tot er een grove pasta ontstaat.
2. Verhit de kokosolie in een pan en bak de currypasta 5 minuten. Voeg de peultjes en de tomaten toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de kokosmelk en de visbouillon toe en breng aan de kook. Kook 5 minuten, of tot de peultjes gaar zijn. Voeg daarna de garnalen toe en kook 2 minuten mee.
4. Bak ondertussen de kokosrasp in een droge koekenpan goudbruin.
5. Breng de curry op smaak met het limoensap, peper en zout. Schep de helft van de curry in een diep bord en garneer met de helft van de verse koriander, taugé en kokosrasp. Serveer met de helft van de overige limoenpartjes.



Vervang de grote garnalen door pulled oats.

INGREDIËNTEN

300 gram grote garnalen
100 ml kokosmelk met 17% vet
400 gram peultjes
40 gram taugé
4 tomaten, in partjes
2 el kokosolie
1 limoen, in partjes
20 gram verse koriander,
grof gesneden
400 ml visbouillon
2 el kokosrasp

VOOR DE CURRYPASTA

2 stengels citroengras, alleen
het witte deel, fijngesneden
2 groene pepers, grof gesneden
1 sjalot, grof gesneden
5 cm verse gember,
grof gesneden
4 tenen knoflook, zonder schil
2 tl gemalen kurkuma
40 gram cashewnoten

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 562

Koolhydraten: 19 gram, Eiwitten: 36,5 gram, Vetten: 31,5 gram, Vezels: 12,5 gram



SHAKSHUKA MET KIDNEYBONEN EN FETAKAAS

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en de sjalot 4 - 5 minuten.
2. Voeg de ras el hanout, de kidneybonen, de tomaten en de gele paprika toe en bak 5 minuten mee.
3. Schenk de gezeefde tomaten in de pan en schep goed om. Breng de saus op smaak met peper en zout en breng aan de kook.
4. Draai het vuur middellaag en maak 2 kuiltjes in de saus. Breek de eieren in de kuiltjes en bestrooi met wat peper en zout. Bak de shakshuka, met de deksel op de pan, tot het eiwit gestold is.
5. Garneer de shakshuka met de fetakaas, de bladpeterselie en de pul biber.



Vervang de fetakaas door veganistische feta of een veganistische kaas op basis van cashewnoten.

INGREDIËNTEN

2 eieren
60 gram fetakaas, verkruid
60 gram voorgekookte kidneybonen, afgespoeld
200 gram gezeefde tomaten
2 tomaten, in blokjes
½ gele paprika, in blokjes
1 el olijfolie
½ sjalot, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngesneden
10 gram bladpeterselie, fijngesneden
2 tl ras el hanout
1 tl pul biber of chilivlokken

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 550

Koolhydraten: 26,5 gram, Eiwitten: 36 gram, Vetten: 27 gram, Vezels: 15 gram



GEZONDGELUK OVER ADHD

Werkboek en oefeningen

Dit hoofdstuk biedt een reeks praktische opdrachten waarmee je actief aan de slag kunt om je ADHD-symptomen te verminderen en je leefstijl te verbeteren. Het doel is om je te ondersteunen bij het vinden van rust, focus en balans in je dagelijks leven. Door het bijhouden van je voortgang en het uitvoeren van gerichte oefeningen, kun je een diepgaand inzicht krijgen in wat voor jou werkt en op welke gebieden je verbeteringen kunt aanbrengen.

Dagboek bijhouden voor voeding en leefstijl

Een van de meest effectieve manieren om je ADHD-symptomen en je leefstijl beter te begrijpen, is door dagelijks een dagboek bij te houden. Dit geeft je inzicht in je eetgewoonten, je bewegingspatroon en hoe je je mentaal en fysiek voelt gedurende de dag. Door patronen te ontdekken, kun je beter bepalen welke aanpassingen nodig zijn om je gezondheid en welzijn te verbeteren.

Dagboek opdracht, schrijf dagelijks op:

- Wat je eet (gedetailleerd: ontbijt, lunch, diner, snacks)
- Hoeveel je beweegt (welke activiteit, hoe lang)
- Hoe je je voelt gedurende de dag (energieniveau, focus, stressniveau)
- Hoe je hebt geslapen (duur en kwaliteit van je slaap)

Voorbeeld

- :
- Voeding: Ontbijt – eiwitrijke smoothie, Lunch – salade met kip, Diner – quinoa met groenten.
 - Beweging: 30 minuten gewandeld in het park.
 - Gevoel: 's Ochtends energiek, 's middags moeite met concentreren.
 - Slaap: 7 uur, goed geslapen, maar 's ochtends moeite met opstaan.

Gebruik dit dagboek om na een week te reflecteren op je patronen en te zien waar je verbeteringen kunt aanbrengen.

Ademhalingsoefeningen en meditatie

Ademhalingsoefeningen en meditatie kunnen je helpen om meer rust en focus te ervaren, wat essentieel is voor het beheersen van ADHD-symptomen. Deze technieken kunnen het zenuwstelsel kalmeren, stress verminderen en je mentale helderheid verbeteren.

Oefening: 4-7-8 Ademhalingstechniek

De 4-7-8 ademhalingstechniek is een eenvoudige manier om stress te verlichten en je concentratie te verbeteren. Je kunt deze oefening overal doen, of het nu thuis is, op je werk of tijdens een pauze.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Stappen:

1. Adem rustig in door je neus gedurende 4 seconden.
2. Houd je adem vast voor 7 seconden.
3. Adem volledig uit door je mond gedurende 8 seconden.
4. Herhaal deze cyclus 4-5 keer.

Waarom deze oefening werkt: De 4-7-8 methode helpt je parasympathische zenuwstelsel te activeren, wat verantwoordelijk is voor rust en herstel. Dit verlaagt je hartslag, vermindert stresshormonen en brengt je in een staat van ontspanning.

Meditatieopdracht

Begin met een eenvoudige meditatie van 5 minuten per dag. Zoek een rustige plek, zit comfortabel en focus je op je ademhaling. Als je gedachten afdwalen, breng je je aandacht rustig terug naar je ademhaling.

Beweging en planning

Regelmatige lichaamsbeweging is een van de meest effectieve manieren om ADHD-symptomen te beheersen. Beweging verhoogt de productie van dopamine, een neurotransmitter die essentieel is voor focus, motivatie en zelfregulatie. Door fysieke activiteit in je dagelijkse routine te integreren, kun je niet alleen je lichamelijke gezondheid verbeteren, maar ook je mentale welzijn.

Bewegingsoefening: Gebruik het volgende eenvoudige schema om beweging een vast onderdeel van je dag te maken. Kies activiteiten die je leuk vindt, zodat het niet voelt als een verplichting, maar als iets waar je naar uitkijkt.

- Maandag: Wandeling van 30 minuten in de natuur.
- Dinsdag: Yoga of pilates voor ontspanning en flexibiliteit.
- Woensdag: Krachttraining (bijvoorbeeld met lichte gewichten of weerstandsbanden).
- Donderdag: Fietstocht of joggen.
- Vrijdag: Dansen of een andere vorm van cardio die je leuk vindt.
- Zaterdag: Rustdag of een lichte activiteit zoals stretchen.
- Zondag: Zwemmen of een sport naar keuze.

Planningsopdracht: Plan elke week je beweging vooraf. Kies dagen en tijden waarop je realistisch gezien tijd hebt om te bewegen, en houd je zoveel mogelijk aan je planning. Begin met korte sessies van 10-15 minuten en bouw geleidelijk op naar langere activiteiten van 30-45 minuten.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Structuur en planning in je dagelijks leven

Een gebrek aan structuur kan voor mensen met ADHD leiden tot chaos en frustratie. Het aanbrengen van een duidelijke planning en structuur in je dag kan helpen om je focus te verbeteren en je minder overweldigd te voelen. Een goede dagindeling zorgt ervoor dat je taken op een overzichtelijke manier kunt uitvoeren, zonder dat je continu achter de feiten aanloopt.

Planningsopdracht: Gebruik een planner of agenda om je dag en week te structureren. Plan niet alleen werkgerelateerde taken, maar ook momenten voor ontspanning, beweging en eten. Stel haalbare doelen voor jezelf en werk met prioriteiten.

Stappen:

1. Begin de dag met een korte lijst van de belangrijkste taken die je wilt voltooien.
2. Verdeel je dag in blokken van tijd waarin je je op één taak richt. Plan bijvoorbeeld werk, pauzes en beweging.
3. Gebruik een timer om jezelf te helpen gefocust te blijven (bijvoorbeeld de Pomodoro-techniek: 25 minuten werken, 5 minuten pauze).

Reflectieopdracht, aan het einde van de dag, reflecteer op wat je hebt gedaan:

- Wat ging goed?
- Wat had je anders willen doen?
- Wat wil je morgen verbeteren?

Ontspanning en slaap

Een goede nachtrust is essentieel voor het beheersen van ADHD-symptomen. Slaapgebrek kan leiden tot prikkelbaarheid, vermoeidheid en concentratieproblemen. Het is daarom belangrijk om een gezonde slaaproutine op te bouwen en ontspanning te integreren in je dagelijkse schema.

Slaapopdracht: Maak van je slaap een prioriteit door een vast slaapschema te creëren. Zorg ervoor dat je elke nacht op dezelfde tijd naar bed gaat en op dezelfde tijd opstaat, ook in het weekend.

Stappen:

1. Vermijd schermen (telefoons, laptops, tv) minstens een uur voor het slapengaan.
2. Creëer een rustgevend slaapomgeving: zorg voor verduistering, stilte en een koele temperatuur.
3. Doe een korte ademhalingsoefening of lees een ontspannend boek om je geest tot rust te brengen voor het slapengaan.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Evalueer je vooruitgang

Het bijhouden van je voortgang is essentieel om te begrijpen wat werkt en wat je moet aanpassen. Reflecteer regelmatig op je dagboek en oefeningen om te zien waar je verbeteringen hebt ervaren en waar je nog aan wilt werken.

Evaluatieopdracht, neem wekelijks 15 minuten de tijd om terug te kijken op je week. Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat heb je geleerd over je voeding, beweging en stressmanagement?
- Welke veranderingen hebben het meeste effect gehad op je ADHD-symptomen?
- Wat kun je de komende week doen om nog meer vooruitgang te boeken?

Samenvatting kunnen dit werkboek en de oefeningen praktische tools bieden, waarmee je direct aan de slag kunt om je ADHD-symptomen te verminderen en een gezonde, gestructureerde leefstijl op te bouwen. Door dagelijks aandacht te besteden aan je voeding, beweging, ademhaling en slaap, kun je stap voor stap vooruitgang boeken. Structuur, planning en zelfreflectie vormen de basis voor succes, en met deze opdrachten kun je je leven op een positieve en bewuste manier vormgeven.

[illegible]

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Vragenlijst: Herken ADHD bij jezelf of je kind

Het kan soms moeilijk zijn om te herkennen of bepaald gedrag een indicatie is van ADHD. Deze vragenlijst is ontworpen om je te helpen vaststellen of jij of je kind mogelijk symptomen van ADHD vertoont. Dit is geen officiële diagnose, maar het kan je wel helpen om te bepalen of verdere stappen nodig zijn. Een formele diagnose kan alleen worden gesteld door een gekwalificeerde zorgverlener, zoals een psycholoog of psychiater.

In Nederland kan de ADHD Vragenlijst (AVL) worden gebruikt voor een meer formele screening bij kinderen en volwassenen. Deze lijst is specifiek ontwikkeld om gedragskenmerken van ADHD in kaart te brengen en kan helpen om vroegtijdig problemen te signaleren. Bezoek een erkend instituut voor een uitgebreide evaluatie en diagnostiek.

Vragenlijst voor volwassenen

Gebruik deze vragenlijst om te bepalen of je mogelijk ADHD-symptomen hebt ervaren.

Beantwoord elk item met hoe vaak je het symptoom hebt gehad in de afgelopen zes maanden, Nooit, Zelden, Soms, Vaak, Zeer vaak:

1. Hoe vaak heeft u moeite om de laatste details van een taak af te werken nadat u de meest boeiende delen ervan al hebt voltooid?
2. Hoe vaak heeft u problemen om de dingen goed op een rijtje te zetten als u een complexe taak moet organiseren?
3. Hoe vaak heeft u moeite om afspraken of verplichtingen te onthouden?
4. Hoe vaak vermijdt u een taak of stelt u een taak uit als u hiervoor veel moet nadenken?
5. Hoe vaak wriemelt u met uw handen of voeten, of kunt u deze niet stilhouden wanneer u een lange tijd moet blijven zitten?
6. Hoe vaak voelt u zich overactief en gedwongen om dingen te doen, alsof u door een motor wordt aangedreven?
7. Hoe vaak maakt u fouten door slordigheid wanneer u een saaie of moeilijke opdracht moet uitvoeren?
8. Hoe vaak heeft u het moeilijk om uw aandacht erbij te houden wanneer u werk moet verrichten dat saai is of waarin veel herhaling zit?
9. Hoe vaak heeft u het moeilijk zich te concentreren op wat mensen tegen u zeggen, zelfs wanneer ze zich rechtstreeks tot u richten?
10. Hoe vaak legt u dingen verloren of hebt u moeite om dingen terug te vinden, thuis of op het werk?
11. Hoe vaak wordt u afgeleid door activiteiten of lawaai in uw omgeving?
12. Hoe vaak staat u eens recht tijdens bijeenkomsten of in andere situaties waar van u wordt verwacht dat u blijft zitten?
13. Hoe vaak voelt u zich rusteloos of kunt u zich niet stil houden?
14. Hoe vaak heeft u moeite om tot rust te komen en u te ontspannen wanneer u tijd voor uzelf hebt?

GEZONDGELUK OVER ADHD

15. Hoe vaak praat u te veel in sociale situaties?
16. Wanneer u zich in een conversatie bevindt, hoe vaak maakt u de zinnen van uw gesprekspartner af voordat hij of zij dat zelf kan doen?
17. Hoe vaak heeft u moeite om uw beurt af te wachten in situaties waarin dit vereist is?
18. Hoe vaak stoort u andere mensen wanneer zij met iets bezig zijn?

Interpretatie: Als je op meerdere van deze vragen 'vaak' of 'zeer vaak' hebt geantwoord, kan dit erop wijzen dat je mogelijk symptomen van ADHD hebt. Neem contact op met een professional voor een uitgebreide evaluatie en formele diagnose.

Vragenlijst voor kinderen

Deze vragenlijst kan ouders en verzorgers helpen om te zien of hun kind mogelijk ADHD-symptomen vertoont. Vul deze vragenlijst in op basis van het gedrag van je kind gedurende het afgelopen jaar, met Nooit, Zelden, Soms, Vaak, Zeer vaak:

1. Hoe vaak hebt u gemerkt dat uw kind moeite heeft om stil te zitten, zelfs wanneer dit nodig is (bijv. in de klas of aan tafel)?
2. Hoe vaak heeft uw kind moeite om zijn/haar aandacht bij een taak of activiteit te houden?
3. Hoe vaak hebt u gemerkt dat uw kind zonder te wachten praat of anderen onderbreekt?
4. Hoe vaak wordt uw kind snel afgeleid door geluiden, beelden of mensen in de omgeving?
5. Hoe vaak vergeet uw kind belangrijke dingen, zoals huiswerk of afspraken?
6. Hoe vaak handelt uw kind impulsief zonder eerst na te denken, bijvoorbeeld door risicovolle situaties te creëren?
7. Hoe vaak verliest uw kind spullen of kan hij/zij belangrijke voorwerpen niet terugvinden (bijv. speelgoed, schoolspullen)?
8. Hoe vaak heeft uw kind problemen om taken af te maken nadat hij/zij aan iets interessants is begonnen?
9. Hoe vaak merkt u dat uw kind moeite heeft om lang op één plek stil te zitten?
10. Hoe vaak is uw kind snel gefrustreerd bij moeilijke of saaie opdrachten?

Interpretatie: Als je meerdere keren 'vaak' of 'zeer vaak' hebt geantwoord op deze vragen, kan dit wijzen op de aanwezigheid van ADHD-symptomen bij je kind. Dit kan een reden zijn om contact op te nemen met een kinderpsycholoog of andere professional voor verdere evaluatie.

Deze vragenlijsten bieden inzicht in het mogelijke voorkomen van ADHD-symptomen, maar zijn geen vervanging voor een formele diagnose. Een professionele evaluatie door een psycholoog, orthopedagoog of ADHD-specialist is altijd nodig om definitief vast te stellen of er sprake is van ADHD. Neem contact op met een erkend diagnostisch centrum of hulpverlener als je op basis van deze vragenlijst vermoedt dat jij of je kind mogelijk ADHD heeft. Tijdige behandeling en begeleiding kunnen een positieve impact hebben op de kwaliteit van leven.

GEZONDGELUK OVER ADHD

Bronnenlijst

Hieronder vind je een overzicht van de wetenschappelijke studies en onderzoeken die in dit eBook zijn gebruikt om de informatie en adviezen te ondersteunen. Deze bronnen vormen de basis voor de besproken strategieën met betrekking tot voeding, leefstijl en ADHD-beheersing.

Gillies D, Sinn JKh, Lad SS, Leach MJ, Ross MJ. Polyunsaturated fatty acids (PUFA) for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012 Jul 11;2012(7):CD007986. doi: 10.1002/14651858.CD007986.pub2. Update in: *Cochrane Database Syst Rev*. 2023 Apr 14;4:CD007986. doi: 10.1002/14651858.CD007986.pub3. PMID: 22786509; PMCID: PMC6599878.

Bloch MH, Qawasmi A. Omega-3 fatty acid supplementation for the treatment of children with attention-deficit/hyperactivity disorder symptomatology: systematic review and meta-analysis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2011 Oct;50(10):991-1000. doi:10.1016/j.jaac.2011.06.008. Epub 2011 Aug 12. PMID: 21961774; PMCID: PMC3625948.

Khoshbakht Y, Bidaki R, Salehi-Abargouei A. Vitamin D Status and Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Adv Nutr*. 2018 Jan 1;9(1):9-20. doi: 10.1093/advances/nmx002. PMID: 29438455; PMCID: PMC6333940.

Mayer, E. Gut feelings: the emerging biology of gut-brain communication. *Nat Rev Neurosci* 12, 453–466 (2011). <https://doi.org/10.1038/nrn3071>

Owens JA. A clinical overview of sleep and attention-deficit/hyperactivity disorder in children and adolescents. *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2009 May;18(2):92-102. PMID: 19495429; PMCID: PMC2687494.

Huss M, Völp A, Stauss-Grabo M. Supplementation of polyunsaturated fatty acids, magnesium and zinc in children seeking medical advice for attention-deficit/hyperactivity problems - an observational cohort study. *Lipids Health Dis*. 2010 Sep 24;9:105. doi: 10.1186/1476-511X-9-105. PMID: 20868469; PMCID: PMC2955638.

Arns M, van der Heijden KB, Arnold LE, Kenemans JL. Geographic variation in the prevalence of attention-deficit/hyperactivity disorder: the sunny perspective. *Biol Psychiatry*. 2013 Oct 15;74(8):585-90. doi: 10.1016/j.biopsych.2013.02.010. Epub 2013 Mar 21. PMID: 23523340.

Rucklidge JJ, Frampton CM, Gorman B, Boggis A. Vitamin-Mineral Treatment of ADHD in Adults. *J Atten Disord*. 2017 Apr;21(6):522-532. doi: 10.1177/1087054714530557. Epub 2016 Jul 28. PMID: 24804687.

Barragán Pérez, E.J., et al. (2011). Efficacy and safety of omega-3/6 fatty acid supplementation alone or in combination with methylphenidate in pediatric patients with ADHD. CADDRA Conference, 14-16 October 2011, Toronto. [The Role of Nutrition in ADHD, Psychiatric, and Mental Disorders Treatment](#)

Johnson M, Månsson JE, Ostlund S, Fransson G, Areskoug B, Hjalmarsson K, Landgren M, Kadesjö B, Gillberg C. Fatty acids in ADHD: plasma profiles in a placebo-controlled study of Omega 3/6 fatty acids in children and adolescents. *Atten Defic Hyperact Disord*. 2012 Dec;4(4):199-204. doi: 10.1007/s12402-012-0084-4. Epub 2012 Jul 3. PMID: 22753087.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NEXT GREAT
GOALS

HEALTH IS
WEALTH

EAT
MORE
GREENS

LOVE LIFE

BE FEARLESSLY AUTHENTIC

FEEL THE NOW

CHERISH HAPPY
MOMENTS

STAY POSITIVE
AND HAPPY

SELF AWARENESS

BE CURIOUS

NO REGRETS

USE LESS

THE MORE WE TALK, THE MORE
WE UNDERSTAND

DON'T FEED
THE FEARS