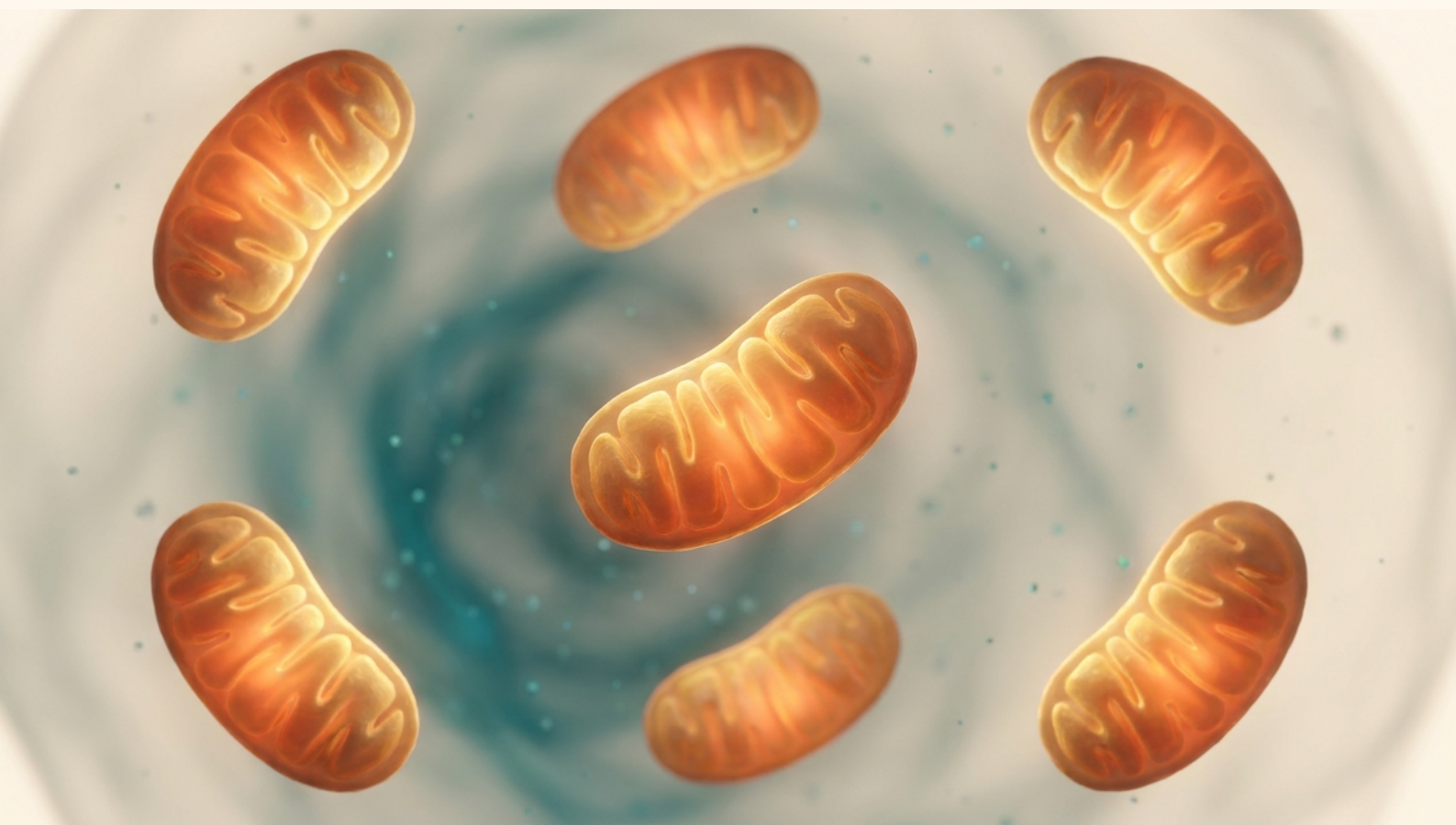




CADEAU BIJ DE GOOD. 5 MINUTEN

Meer energie voor je dag

Zeven kleine gewoontes die het onderhoudssysteem van je lichaam elke dag een beetje ruimte geven. Geen kuur, geen schema: gewoontes met een vast ankermoment, zodat ze blijven hangen.





WAAROM DIT WERKT

Je lichaam werkt met een vast budget

Er komt per dag maar zoveel energie binnen, en je systeem verdeelt die volgens een strenge rangorde: overleven eerst, veiligheid daarna, en helemaal achteraan het onderhoud. Huidherstel, haarpigment, de opruimploeg in elke cel.

Stress is de grote slokop

Bij aanhoudende stress schakelt je lijf over op een oorlogsbudget: hart, longen en brein krijgen voorrang, het onderhoud wordt wegbezuinigd. Onderzoek van het lab van Dr. Martin Picard (Columbia University) maakte meetbaar wat dat kost: cellen die aan cortisol werden blootgesteld, verbruikten zo'n 60% méér energie. Piekeren is dus geen gratis achtergrondproces.

En onderhoud vraagt bouwstoffen

Naast energie heeft de onderhoudsploeg materiaal nodig: vitamines, mineralen, eiwit. De zeven gewoontes hierna zijn erop gebouwd om allebei te regelen: minder lekkage uit je budget, en de aanvoer op orde.

Het hele verhaal, met de studies erbij, lees je in de blog: [Waarom je moe bent terwijl je genoeg slaapt.](#)

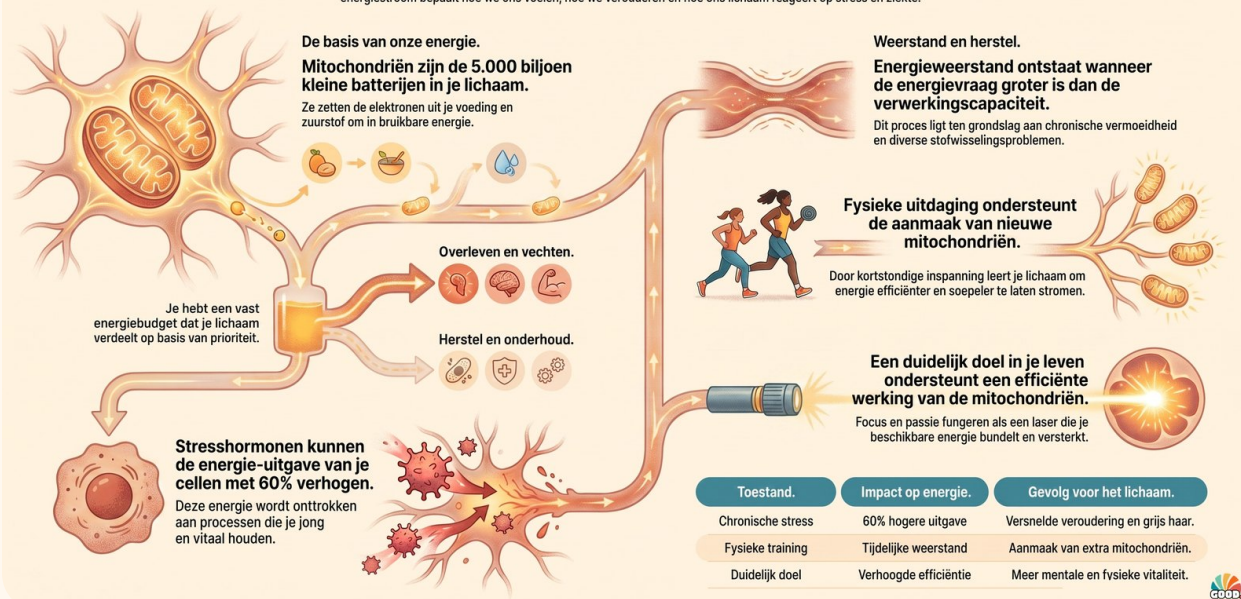


IN ÉÉN BEELD

De motor van je vitaliteit

Mitochondria: de motor van je vitaliteit.

Mitochondriën zijn de energiecentrales in onze cellen die voeding en zuurstof omzetten in levenskracht. Een efficiënte energiestroom bepaalt hoe we ons voelen, hoe we verouderen en hoe ons lichaam reageert op stress en ziekte.



Mitochondriën: de motor van je vitaliteit, in één beeld.

Wist je dat?

Mitochondriën waren ooit zelfstandige bacteriën, althans, dat is de gangbare theorie: zo'n 1,5 miljard jaar geleden trokken ze bij een grotere cel in en ze zijn nooit meer vertrokken. Ze hebben zelfs nog hun eigen dna, als aandelen aan dat vorige leven. En dat dna erf je uitsluitend van je moeder; de mitochondriën van het sperma worden na de bevruchting vernietigd. Jouw startpunt komt dus van je moeder, maar hoe goed je fabriekjes draaien, wordt bepaald door hoe jij leeft.



DE GEWOONTES

Zeven gewoontes, zeven ankers

Elke gewoonte krijgt een anker: een vast moment dat er al is in je dag.
Zo hoeft je hoofd niets te onthouden, en dat is precies de bedoeling.

1 Begin de dag met een groot glas water

Je lichaam heeft vannacht opgeruimd en wil afvoeren. Eén groot glas bij het opstaan zet de boel in beweging. Wil je er de RevitaZen-blend bij gebruiken: één druppel in dit glas is 100% voldoende.

⚓ **Je anker: het glas dat je toch al pakt bij het opstaan.**

2 Eet je vezels vóór je koolhydraten

Vezels vormen een laagje in je maag waardoor de koolhydraten daarna langzamer je bloed in stromen. Vlakke curve, minder opslagsignaal, langer vol.

⚓ **Je anker: het moment dat je je bord vult; groente en salade gaan er eerst op.**

3 Bouw spieren op, 2x per week kracht

Bewegen is een begin, maar het echte resultaat komt van spieropbouw: meer spierweefsel betekent meer mitochondriën, dus meer capaciteit. Twee keer per week is genoeg om te groeien.

⚓ **Je anker: twee vaste dagen in je agenda, net zo heilig als een afspraak.**

4 Een blokje om na het eten

Je spieren nemen dan glucose op zonder dat er insuline aan te pas hoeft te komen. Tien minuten is al raak.

⚓ **Je anker: het moment dat je je bestek neerlegt.**



DE GEWOONTES

De gewoontes, vervolg

5 Zet de sabeltandtijger stil

Spanning is voor je lijf een roofdier, ook als het een mailbox is. Drie minuten rustig ademen (4 tellen in, 6 tellen uit) zet het alarmsignaal uit en geeft het budget terug aan het onderhoud.

⚓ **Je anker: de eerste zucht. Zodra je jezelf hoort zuchten, is dit je moment.**

6 Maak van je avondeten je supplementmoment

Eén vast moment voor alles wat bij een maaltijd hoort. Ik neem er zelf de RevitaZen+ capsule en mijn probiotica; wat jij er neerlegt, ligt er morgen ook.

⚓ **Je anker: het dekken van de tafel.**

7 Geef je slaap een vast venster

Het onderhoud draait 's nachts op volle kracht, en het draait het best op ritme. Zelfde tijd eruit, zelfde tijd erin, ook in het weekend. Hierover binnenkort veel meer.

⚓ **Je anker: de wekker die je toch al zet; zet er ook één voor het naar bed gaan.**

Waarom ankers werken

Een gewoonte zonder anker vraagt elke dag een beslissing, en beslissingen kosten precies het budget dat je aan het beschermen bent. Een gewoonte mét anker lift mee op iets dat toch al gebeurt. Na een week of twee denk je er niet meer over na, en dan pas gaat het tellen.



DAGELIJKSE SUPPORT

RevitaZen: onderhoud in twee vormen

doTERRA bracht deze zomer de opvolger van de klassieke detox-lijn uit: dagelijkse support voor de filterprocessen die je lichaam zelf al gebruikt. Geen kuur; één druppel en één capsule per dag.



De RevitaZen-blend

Zes etherische oliën, elk met een eigen rol in het opruimwerk: tangerine (limoneen), gember voor de darmwand, jeneverbes als klassiek nierkruid, plus rozemarijn, geranium en korianderblad. Eén druppel in je eerste glas water per dag is 100% voldoende.

[Lees over de blend →](#)



RevitaZen+ capsules

Een capsule in een capsule: binnenin plantenpoeder (mariadistel voor de lever, artisjok voor de galstroom), eromheen de vloeibare blend met zwarte komijnzaad en vitamine E als antioxidant-rugdekking. Eén capsule per dag bij een maaltijd; bij mij is dat het avondeten.

[Lees over de capsules →](#)

Alles ondersteunt wat je lichaam zelf al doet. Op de productpagina's lees je precies wat erin zit en hoe je het gebruikt.



TOT SLOT

Klein beginnen telt ook



Zeven gewoontes tegelijk is een oorlogsbudget waard, en dat is precies niet de bedoeling. Kies er één, hang die aan het anker, en laat de rest wachten tot de eerste vanzelf gaat. Meer energie is geen sprint; het is een begroting die elke week een beetje gezonder wordt.

Vragen? Mail me gewoon terug op De GOOD. 5 minuten. Ik lees alles zelf en ik antwoord ook zelf.

Let's go!
Tanja

© 2026 Tanja Thielen. Dit bestand mag je ongewijzigd delen; neem er geen stukken uit over in eigen materiaal. De genoemde producten zijn verkrijgbaar in de markten van doTERRA Europa; buiten die markten kan het assortiment afwijken. Vragen hierover stel je in onze eigen community of via mail. Dit is voorlichting en geen medisch advies. Gebruik je medicatie, ben je zwanger of heb je een aandoening, overleg dan met je arts voordat je iets verandert.