



# 5 Tips voor meer energie

Praktijk Anita van der Gulik

Hartelijk dank voor het aanvragen van het gratis e-book.

Je vindt in dit e-boek 5 tips voor meer energie.

Gebruik deze tips elke dag en je zult merken dat je de hele dag meer energie hebt.

Laat eens weten welke van deze tips jou meer energie heeft gegeven.

Met vriendelijke groet,

*Anita van der Gulik*

Praktijk Anita van der Gulik  
Schoolstraat 14  
1746 AP Dirckshorn  
06-27303224  
[info@praktijkanitavandergulik.nl](mailto:info@praktijkanitavandergulik.nl)  
[www.praktijkanitavandergulik.nl](http://www.praktijkanitavandergulik.nl)

## Wie ben ik?



Ik ben Anita van der Gulik.

Sinds 2009 heb ik een praktijk waar ik mensen help om weer goed in hun vel te komen.

Dit doe ik door middel van massages en kinesiologie. Tevens verzorg ik diverse cursussen en workshops om mensen te leren hoe zelf weer goed in hun vel komen. En hoe mensen / therapeuten anderen kunnen helpen.

# Tip 1: Drink water

Van te weinig drinken droog je uit en daar word je weer sloom en moe van.

Drink een glas water bij het opstaan en drink gedurende de dag minstens een liter.

Een glas citroenwater in de ochtend is nog beter.

Regelmatig in de ochtend voor het ontbijt warm water drinken helpt:

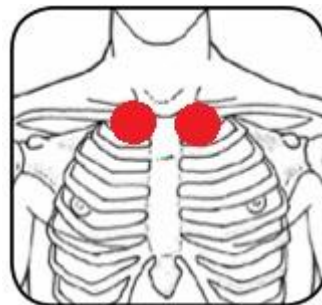
- het lichaam te ontgiften
- het helpt de spijsvertering op gang
- het vermindert het metabolische afval dat zich in het immuunsysteem heeft kunnen opbouwen.



## Tip 2: Brein knoppen masseren

Deze oefening zorgt ervoor dat beide hersenhelften weer geactiveerd worden, zodat je weer goed kan nadenken. Je kunt weer makkelijker oplossingen of ideeën bedenken.

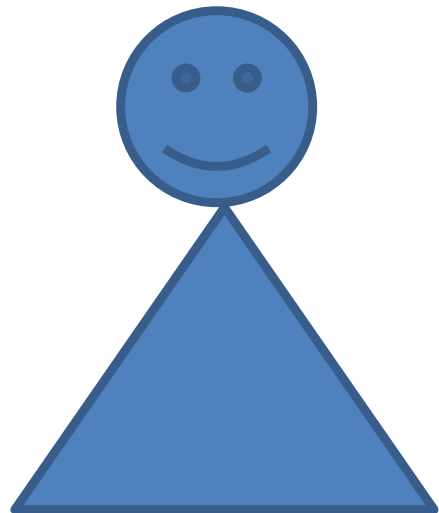
- Leg een hand op je navel.
- Plaats je duim en 2 vingers van je andere hand in de kuiltjes ónder je sleutelbeen, naast je borstbeen.
- Masseer deze punten zachtjes.
- Wissel daarna van handen.
- En herhaal de oefening.



## Tip 3:. Aarden

Deze oefening maakt dat je goed geaard de dag doorgaat. Je staat steviger in je schoenen.

- Leg een hand op je navel.
- Leg je andere hand op je stuitje.
- Masseer deze zachtjes.
- Wissel daarna van handen.
- En herhaal de oefening.



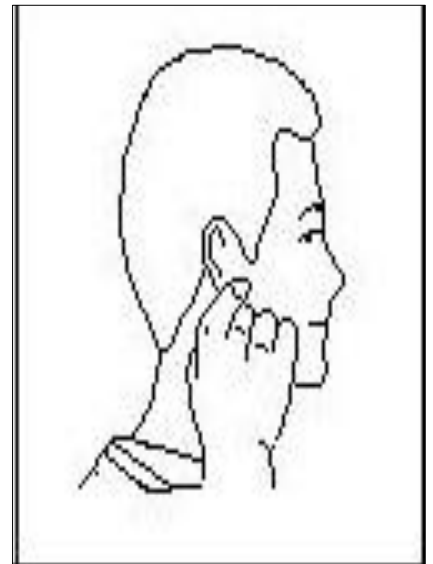
## Tip 4: Ontspan

Deze oefening zorgt voor een betere afscherming van omgevingsgeluiden. Het verbetert het luisteren. En het ontspant de nekspieren.

Draai vooraf eerst je hoofd een keer naar links en naar rechts. Voel hoever je kunt draaien.

- Leg de vingers van beide handen achter je oren.
- Rol met je duimen de oorranden stevig uit, van boven naar beneden.
- Trek even aan je oor.
- Trek je oorlel richting de schouder.

Draai nog eens met je hoofd.  
Voel je verandering?



## Tip 5: Energie douche

Volg de volgende bewegingen met je beide handen:  
(voor extra energie doe dan de bewegingen kloppend)

Van het gezicht via de hals over de voorkant van het lichaam naar de voeten.

Van de voeten via de binnenkant van de benen naar de borst.

Van de oksel langs de binnenkant van armen naar de vingertoppen.

Van de vingertoppen over de buitenkant van de arm via de nek naar het hoofd/kruin.

Van het hoofd via de zij en achterkant van het lichaam naar de voeten. Maak op het hoofd bewegingen alsof je shampoo in de haren wast.

Van de stuit over de wervelkolom naar de bovenlip.

Van het schaambeek naar de onderlip.



## Wil je meer weten?

Ik hoop dat je wat aan mijn e-book hebt en dat je echt deze oefeningen gaat uitproberen.

Ik doe ze elke ochtend direct bij het opstaan.  
Misschien ook een idee voor jou?

Je hebt dit e-book met een reden aangevraagd.  
Misschien zijn deze tips niet voldoende voor jou om meer energie te krijgen.

Wat kan ik voor je doen?

- Een [kinesiologie](#) consult of traject
- Je kunt het [Well-Zijn](#) programma volgen

Wil je weten wat ik nog meer voor je kan doen?

Neem dan contact op via:

[info@praktikanitavandergulik.nl](mailto:info@praktikanitavandergulik.nl)