

# re\_set

Incl. 55 recepten waar je energie van krijgt voor ieder moment

Leef je  
energiekste  
leven



Doe datgene  
waar je in  
gelooft en  
geloof in  
wat je doet



## 8 re\_lax

- 10 **re\_breathe**  
Maaïke Oosterveer over ademen
- 12 **re\_ground**  
Het nut van aarden
- 14 **re\_ease**  
5 kruiden om jezelf stressbestendiger te maken
- 16 **re\_live**  
Jurjen Annen over de kracht van het bos

## 18 re\_eat

- 20 **re\_pair**  
Herstel je lijf met de juiste voeding
- 24 **re\_clean**  
Ontgift je lijf
- 26 **re\_bake**  
Bak jezelf energieke
- 30 **re\_start**  
Kickstart je dag met de lekkerste ontbijtjes
- 36 **re\_charge**  
Voor als je net dat beetje extra wil geven
- 38 **re\_spread**  
De lekkerste dips, spreads & sauzen
- 40 **re\_blend**  
5 min. smoothiebowl voor ieder moment
- 44 **re\_grill**  
Een BBQ waar je energie van krijgt
- 46 **re\_fresh**  
Verfrissende limonades voor bij de BBQ
- 47 **re\_drink**  
Drinken zonder dat je er een kater aan overhoudt
- 48 **re\_snack**  
Gezonder snacken



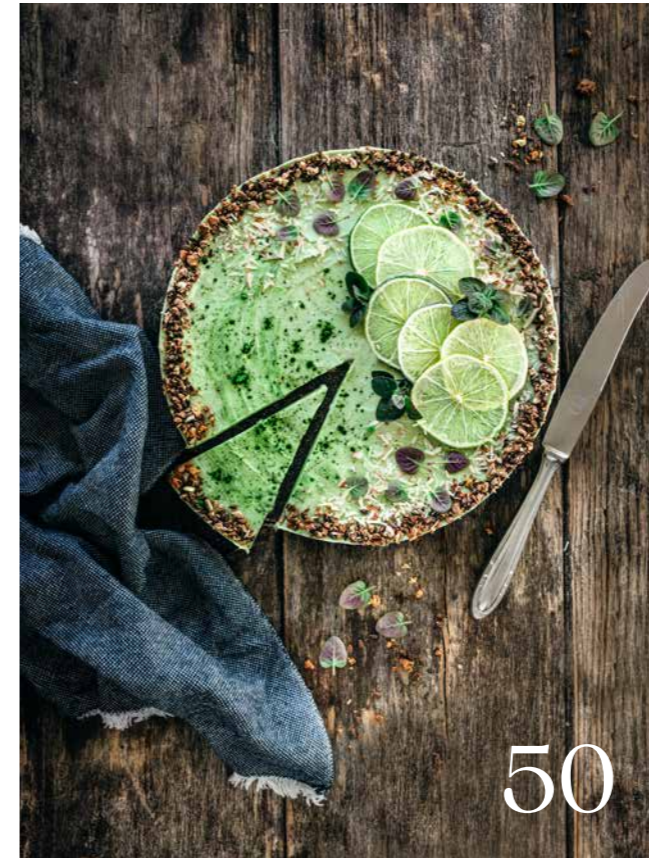
10



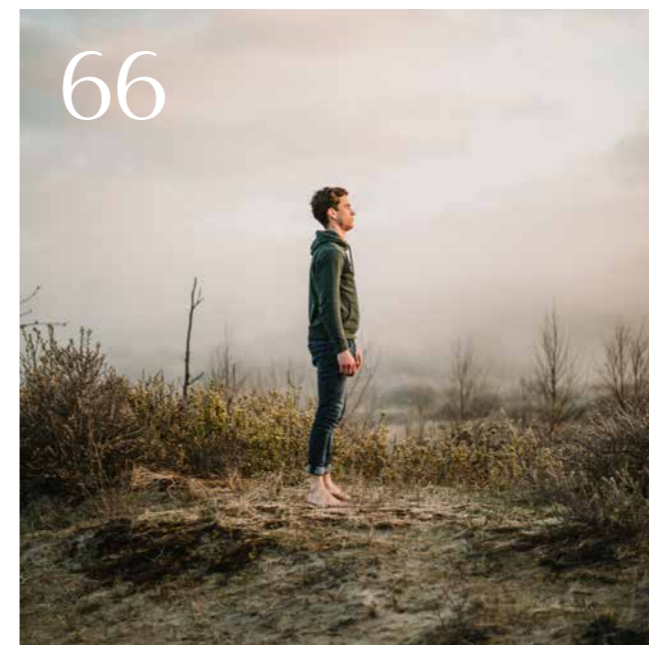
16



48



50



66



76

- re\_celebrate** 50  
Feestvieren met de lekkerste taarten
- re\_noon** 52  
Breek de dag smakelijk doormidden
- re\_entree** 54  
Luxe voorgerechten
- re\_dine** 58  
Dineren als een koning
- re\_side** 60  
De lekkerste bijgerechten
- re\_end** 62  
Toetjes eten zonder dat je er spijt van krijgt

## re\_sleep 64

- re\_wake** 66  
Natuurlijker wakker worden
- re\_rest** 67  
Ongestoord de nacht door en dieper slapen
- re\_purify** 68  
5 luchtzuiverende planten voor op je slaapkamer

## re\_excercise 70

- re\_sit** 72  
Voorkom de nadelige gevolgen van zitten

## re\_think 74

- re\_give** 76  
Mick Bröcker over overgave & vertrouwen
- re\_view** 79  
De kracht van het plannen
- re\_connect** 80  
Het nut van dopamine detox dagen



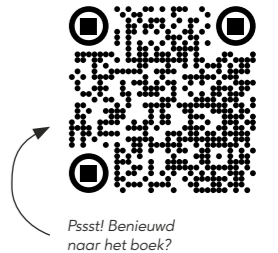
# inleiding

Tof dat je dit magazine leest. Mijn naam is Jeroen en dit magazine is het resultaat van een ontdekkingsreis. Een ontdekkingsreis die is ontstaan toen ik besepte dat dit leven een deadline heeft: je toekomst wordt met iedere dag een dag korter. Dit schudde mij diep vanbinnen wakker, waardoor ik mijzelf verschillende vragen begon te stellen: Wat wil ik écht? Wie ben ik? Tegelijkertijd had ik een vaag verlangen om naar Nieuw-Zeeland te gaan.

Ik besloot dat verlangen te verwezenlijken en een enkele reis te kopen naar Nieuw-Zeeland. Om voor onbepaalde tijd op reis te gaan en het avontuur op te zoeken. Ik had immers geen idee wat ik wilde. In Nieuw-Zeeland begon ik mij een aantal maanden later steeds meer vragen te stellen:

Hoe komt het dat mensen vroeg in het leven overlijden, terwijl andere stokoud worden?  
Waarom zijn mensen op bepaalde plekken zo gezond en gelukkig?  
Waarom zijn mensen in verwoest landen zo ongelukkig en ongezond?

Ik besloot om op ontdekkingsreis te gaan. Een ontdekkingsreis om antwoorden te vinden op de volgende kernvraag:



Pssst! Benieuwd naar het boek?

## Welke factoren leiden tot een kerngezond en energiek leven?

Eenmaal terug in Nederland ontmoette ik allerlei gezondheidsprofessionals die me van alles leerden over dit onderwerp. Van evolutiebiologie tot epigenetica. En van de kracht van de 'mind' tot de darmflora. Tegelijkertijd besepte ik dat we enorm onwetend zijn als het gaat om gezondheid en geluk: mijn generatie heeft dit nooit op school geleerd. Dat is zo'n gemiste kans: we hebben juist een enorm stuur in eigen handen. Een stuur waarmee we zelf bepalen of we een lang en gelukkig leven leiden of juist op weg zijn naar een zwaar, zwak en ziek lijf. Daarom besloot ik om alle kennis en wijsheden die ik opdeed, te bundelen tot de vijf elementen van RESET waarover je in mijn boek uitgebreid meer over kunt lezen. In dit magazine maak ik graag de vertaalslag naar de praktijk. Zo ontdek je onder andere:

- Hoe aarding je slaapen humeur verbetert.
- Met welke 5 kruiden je gemakkelijker kunt ontspannen.
- Hoe je met 1 eenvoudige stap weer ongestoord de nacht doorslaapt.
- Drie interviews over de kracht van ademen, de natuur en overgave & vertrouwen.
- 55 heerlijke recepten die in een handomdraai op tafel staan en tegelijkertijd je stemming, stoelgang en energieniveau enorm verbeteren. En nog veel meer...

Energieke groet,  
Jeroen de Wit / RESET / @jeroenreset

# re\_lax

---

**Ontspanning vormt de basis voor een energieker leven. Zodra je meer gaat ontspannen kan je je gedurende de dag beter inspinnen en ben je effectiever. Maar wat kan je doen om gemakkelijker te ontspannen in een wereld die alsmaar sneller lijkt te draaien en te veranderen?**

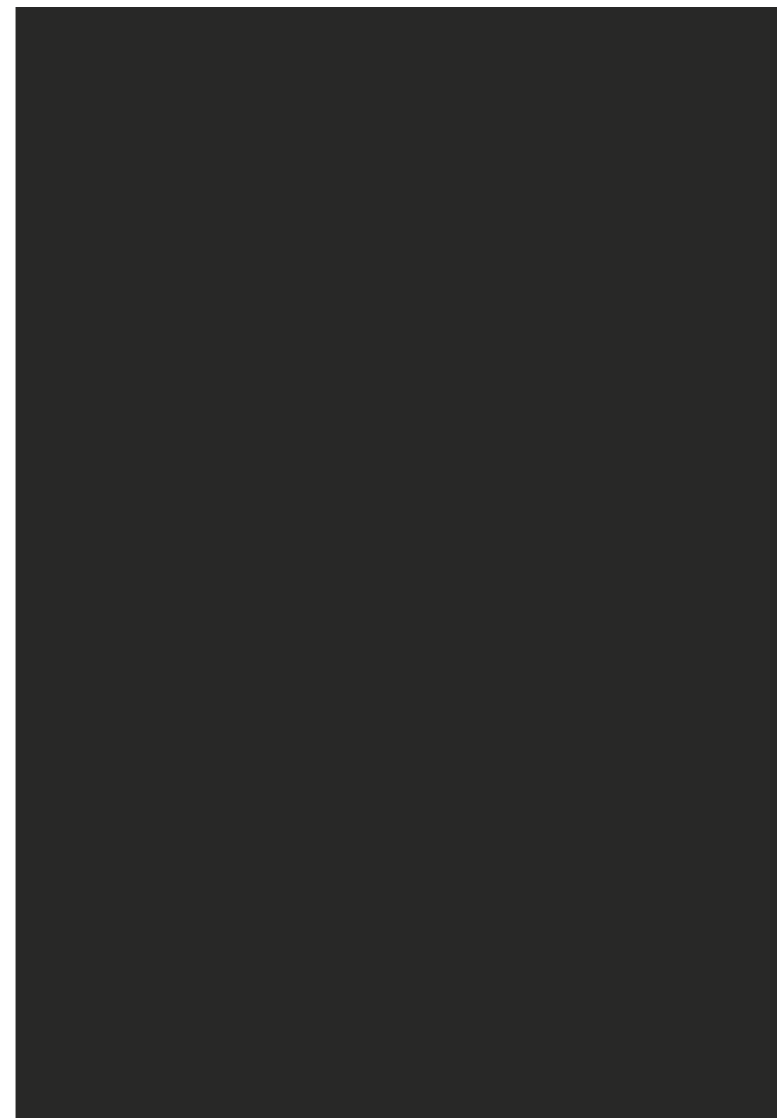
---

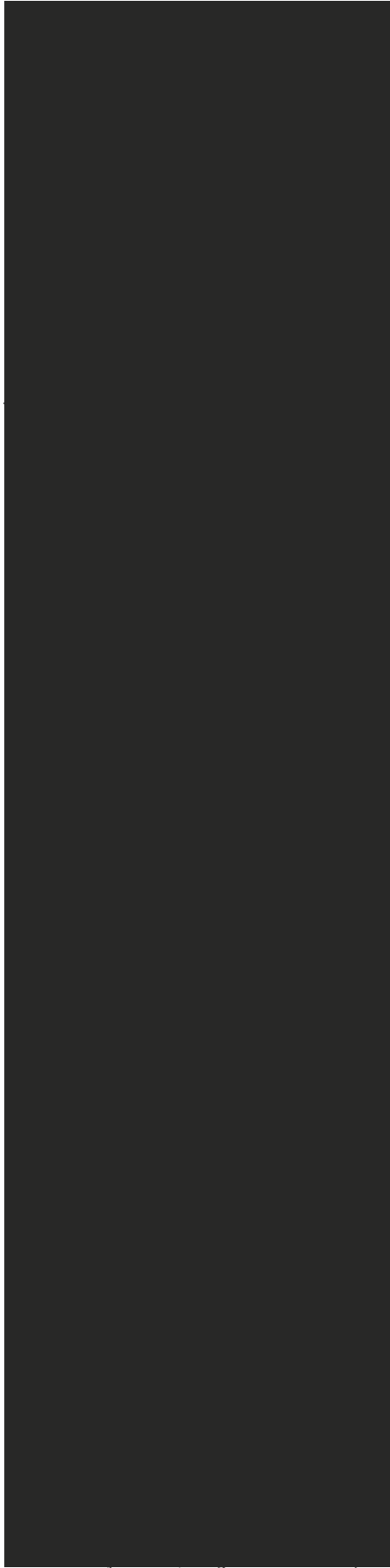
Om weer meer grip op te krijgen op je ontspanning, lees je hierna meer over de kracht van de ademhaling, het nut van aarden en de kracht van het bos. Ook ontdek je met welke 5 kruiden je jezelf stressbestendiger kunt maken.

# re\_eat

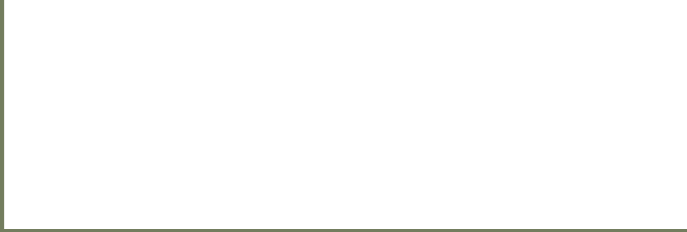
Je lichaam bestaat uit datgene wat je opneemt. Met elke hap heb je een keuze om aan een lijf te bouwen dat steeds meer bruist van de energie, of een lijf die alsmat zieker, zwakker en zwaarder wordt. Op de volgende pagina's vind je daarom lekkere recepten voor ieder moment van de dag die je helpen naar een lijf die bruist van de energie.

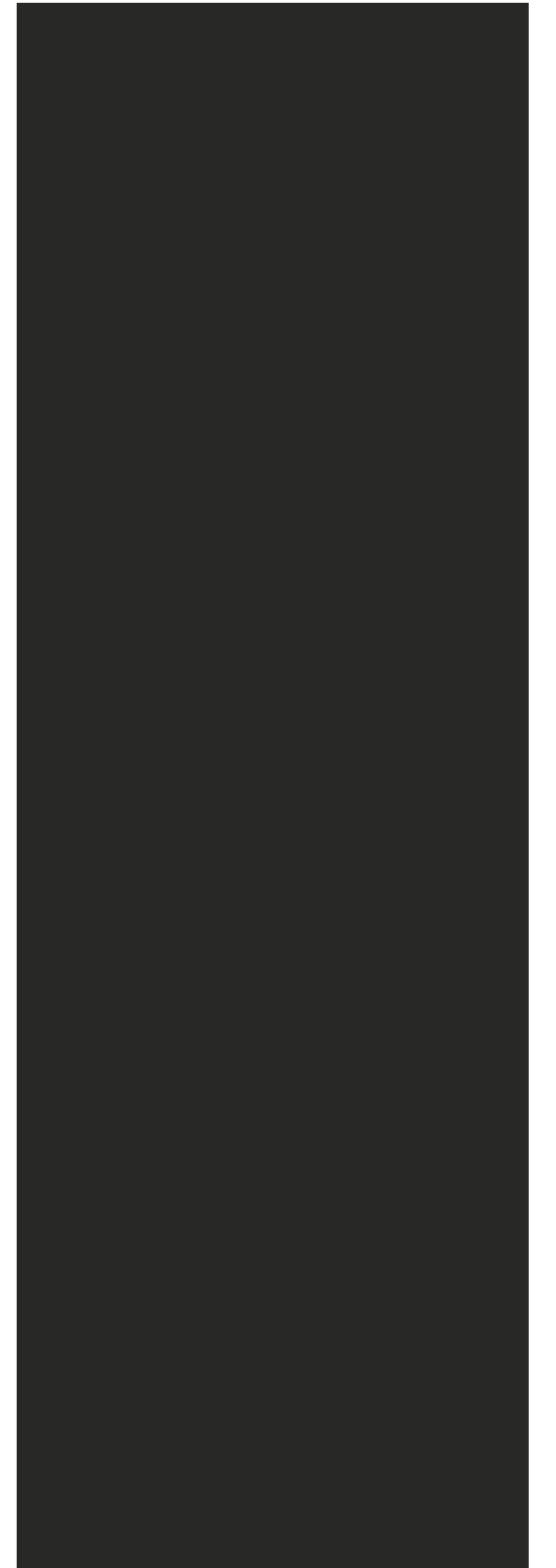
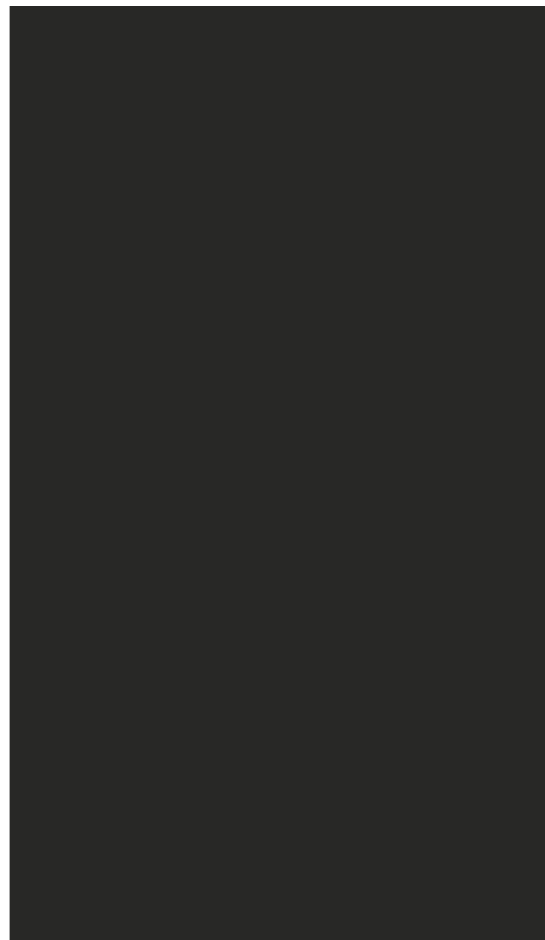
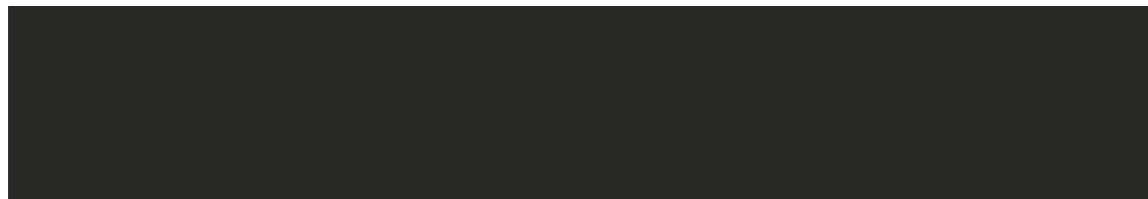
<b>re_pair</b>	20	Mayonaise	39	<b>re_noon</b>	52
Recover Bouillon	21	Avocadohummus	39	DIY salade maker	52
Gouden zuurkool	22			Bloemkoolsalade met	
Feed The Beasts! salade	23	<b>re_blend</b>	40	granaatappel en pistache	52
		GreenCleanse bowl	41		
<b>re_clean</b>	24	RedPower bowl	41	<b>re_dress</b>	53
Reboot smoothie	25	YellowLucky bowl	41	Honing-mosterddressing	53
				Vinaigrette	53
<b>re_bake</b>	26	<b>re_grill</b>	44	Balsamicodressing	53
Bananen-wortelbrood	27	Knolselderijsteaks met		Yochurtdressing	53
Citrus-blauwebessenbrood met		Chimichurri	44	Frambozendressing	53
kokosfrosting	27	Gegrilde kip met citroenkruiden	44		
Naanbrood	28	Zalm met venkel	45	<b>re_entree</b>	54
Wraps	28	Paddestoelenshoarma met		Komkommergazpacho	55
DIY Granola	29	granaatappelmelasse	45	Gegrilde asperges met eidip	55
Lijnzaadcrackers	29	Gepofte zoete aardappel met		Avocadorolls met rivierkreeftjes	55
Noten-zadenbrood	29	ei en vinaigrette	45		
				<b>re_dine</b>	58
<b>re_start</b>	30	<b>re_fresh</b>	46	Jackfruit curry met mangosambal	58
Frisse chia pudding	31	Limonada	46	Zeeuwse mosselpan	58
Tropische chia pudding	31	Mango Lassie	46	Taco's met kip met avocado	
ChocoBanana pancakes	32	Watermeloen-aardbei slushie	46	en granaatappelsalsa	58
Fruitage muffins	32			Courgetti met paddenstoelen en	
Ontbijtbowl met DIY Granola	32	<b>re_drink</b>	47	Hollandse garnalen	59
Romige eiwraps met kip	35	Melontini	47	Broccoli kombu soep	59
Zalmwraps	35	Bellini	47	Komkommergazpacho	59
The Hulk	35	Mojito	47		
				<b>re_side</b>	60
<b>re_charge</b>	36	<b>re_snack</b>	48	Zeewiersalade	60
InnerPower Latte	37	Zoete aardappel frieten	48	Griekse salade	60
HeartOpener	37	Pompoen bitterballen	48	Sinaasappelsalade	60
Bulletproof koffie	37	Kapsalon met kip en			
		avocadohummus	48	<b>re_end</b>	62
<b>re_spread</b>	38			Bosbessenijs	63
Notenpasta	39	<b>re_celebrate</b>	50	Chocolademousse	63
Cashewspread	39	Lime Pie	51	Abrikozen-hazelnootcrumble	63
Kruidenpesto	39	Cheesecake	51		
		Brownie	51		

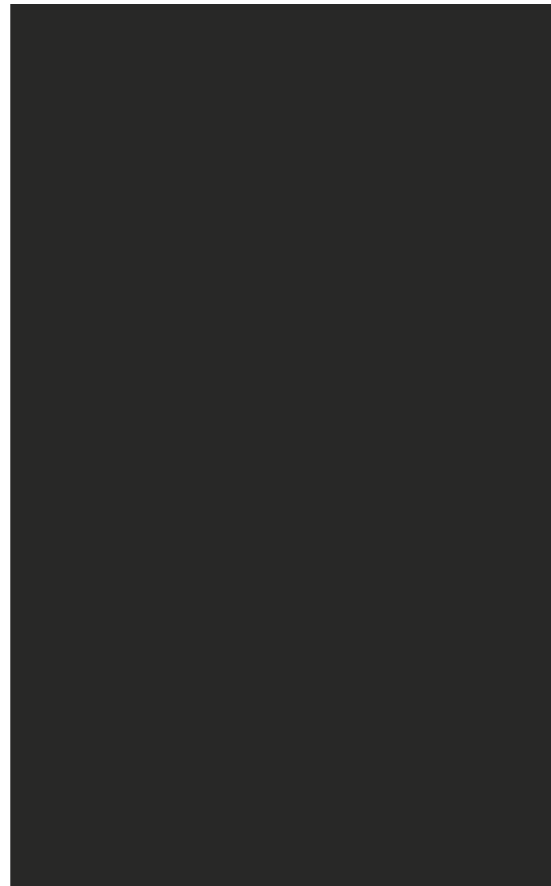
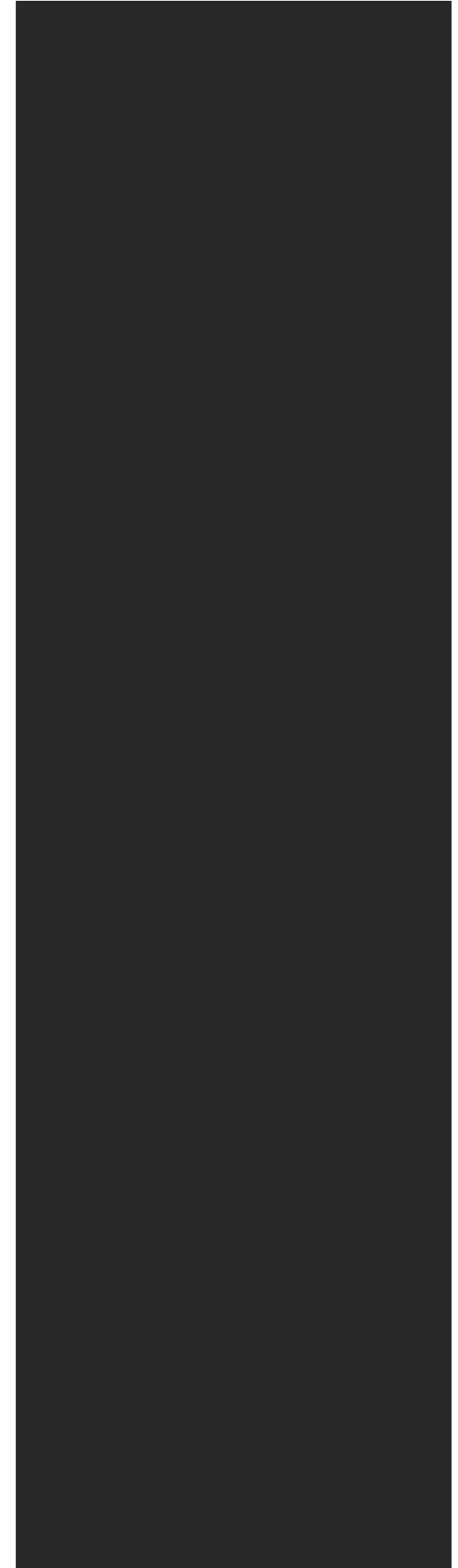
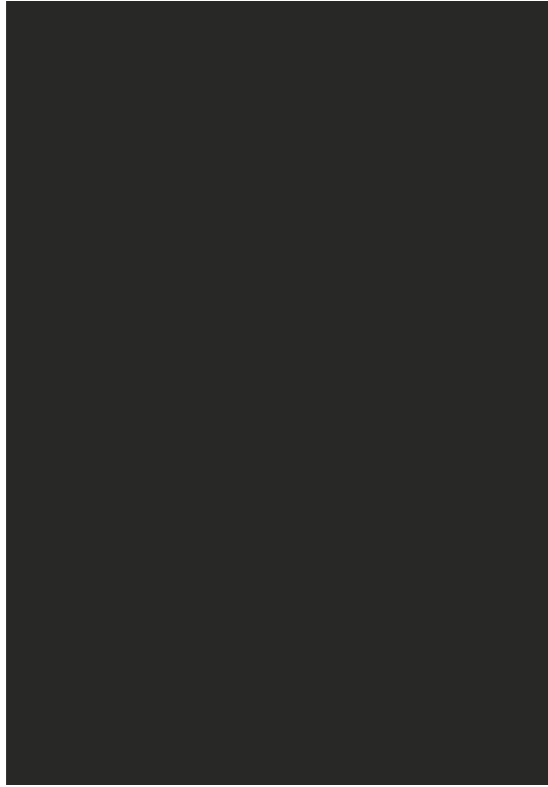


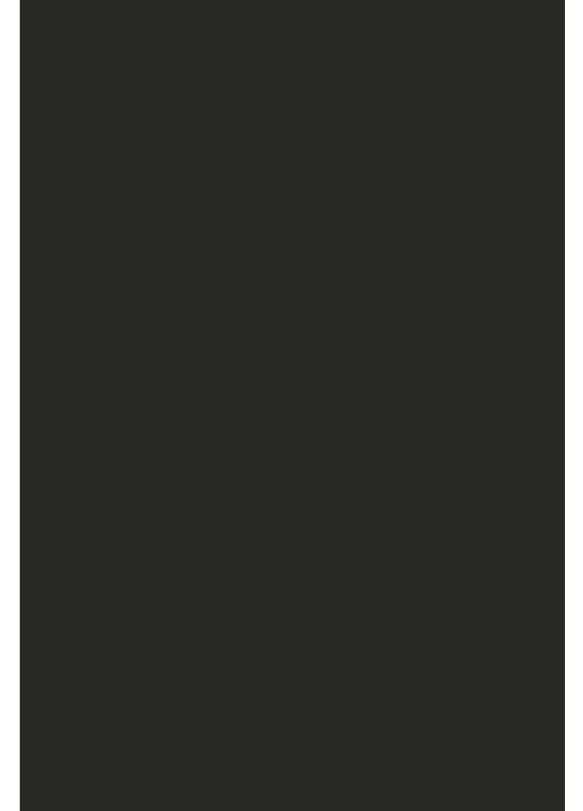


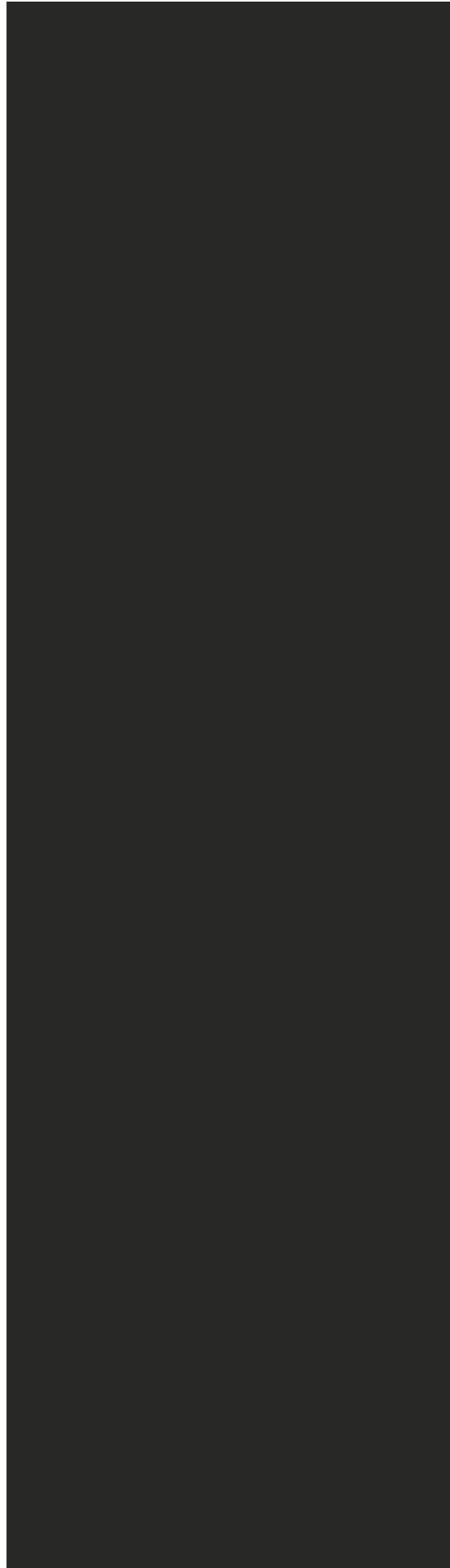


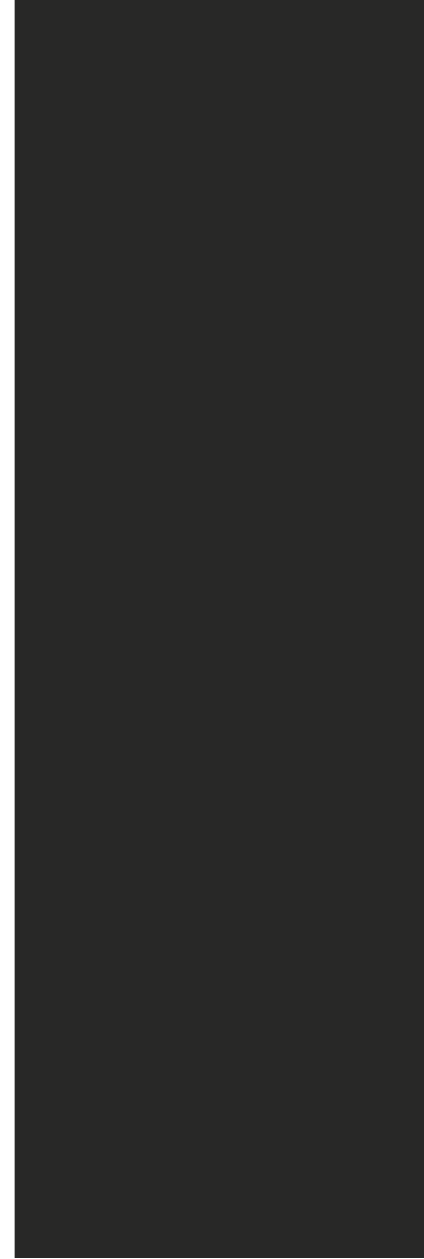




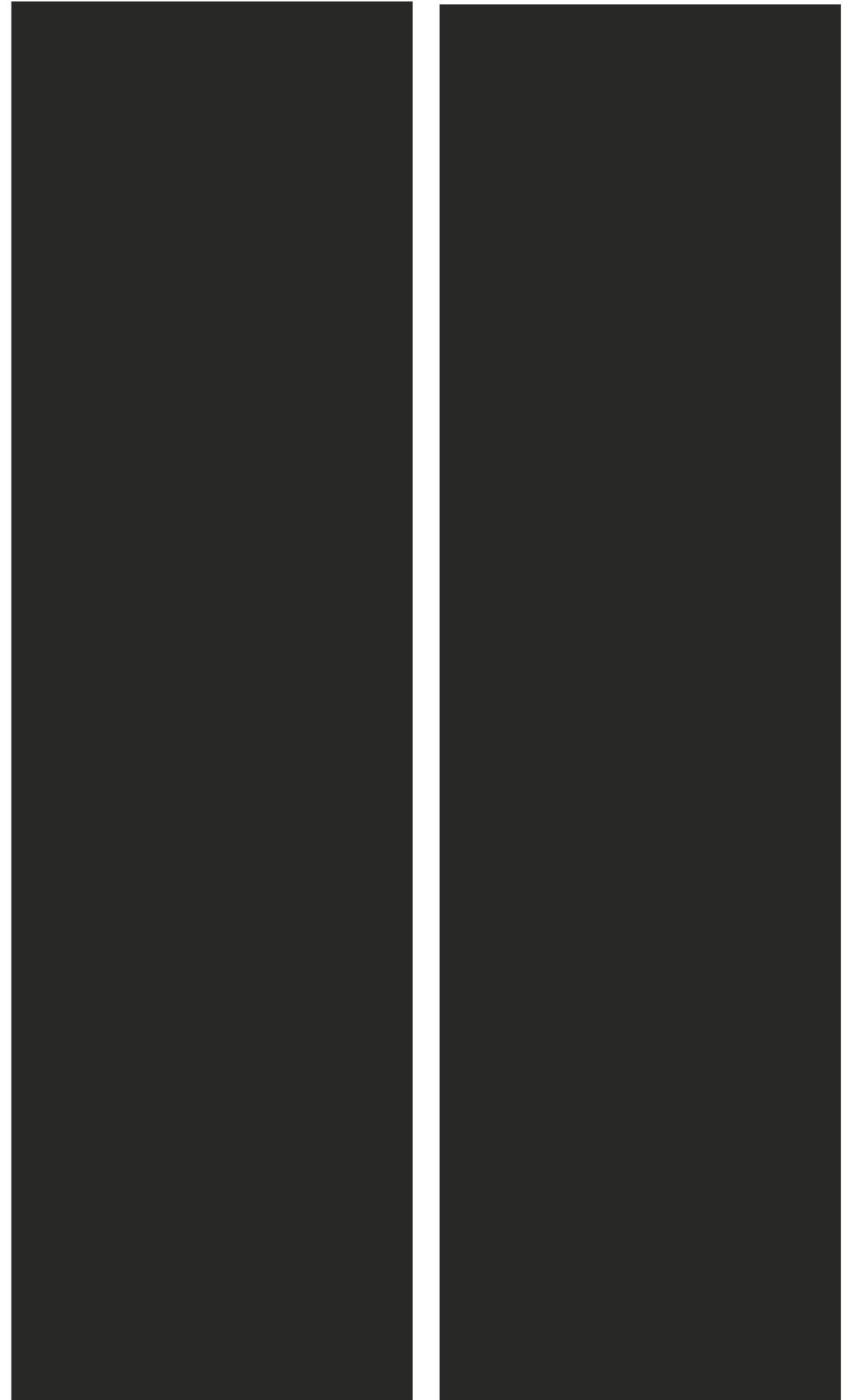
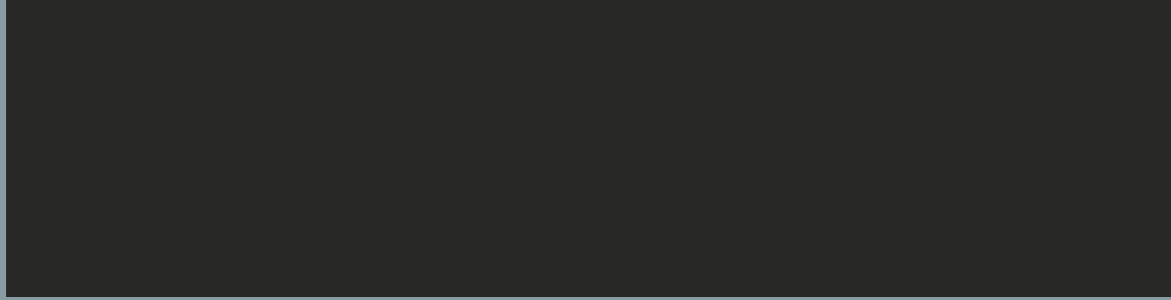




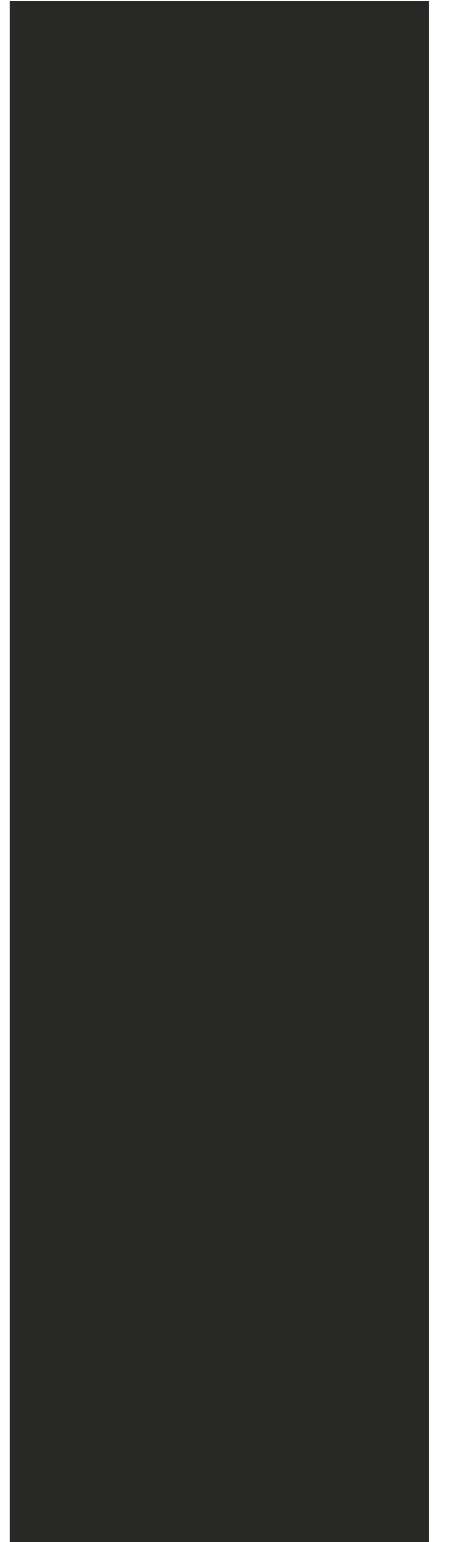
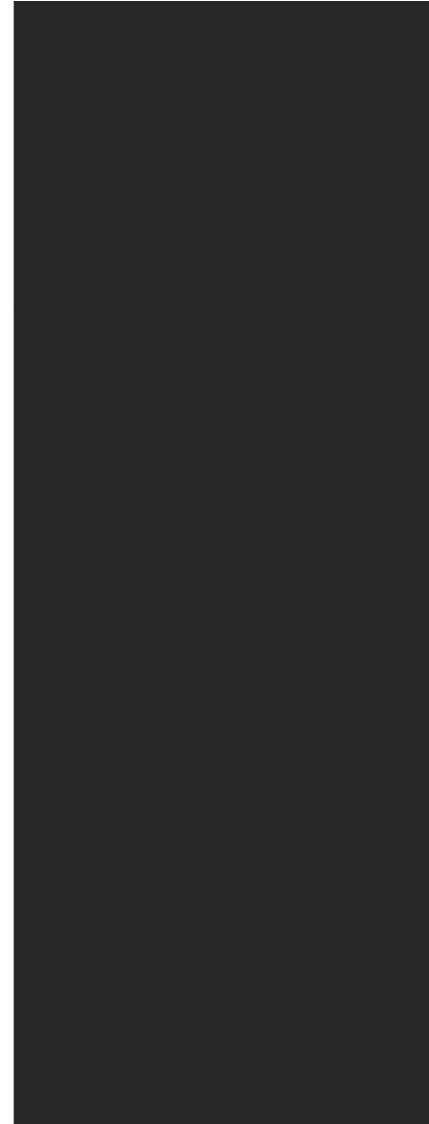
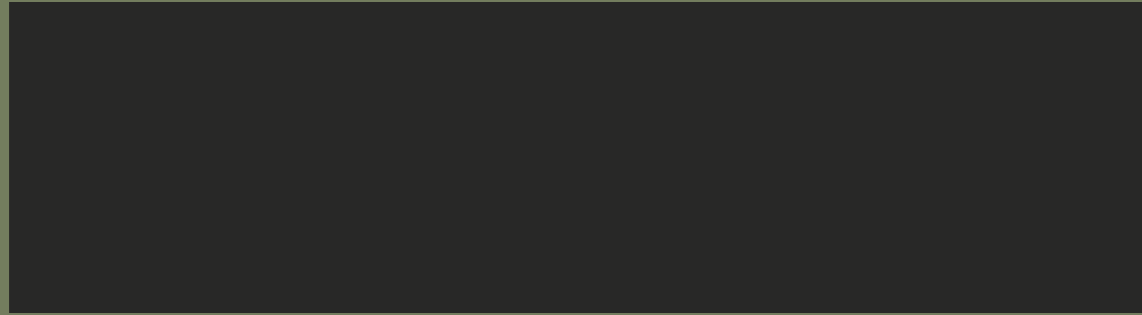




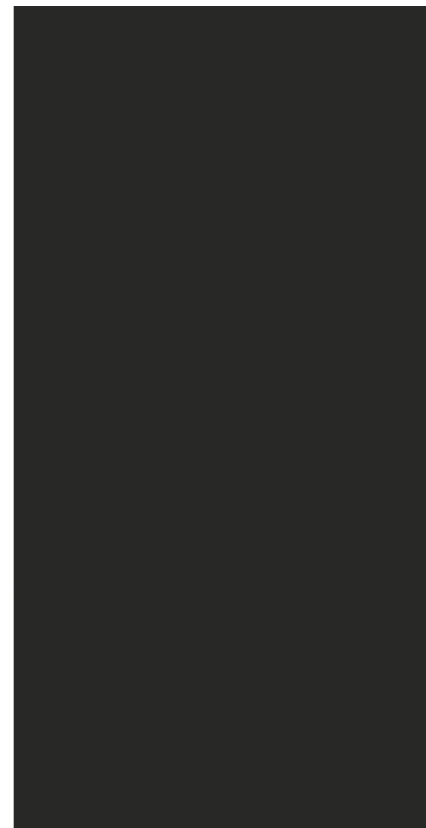
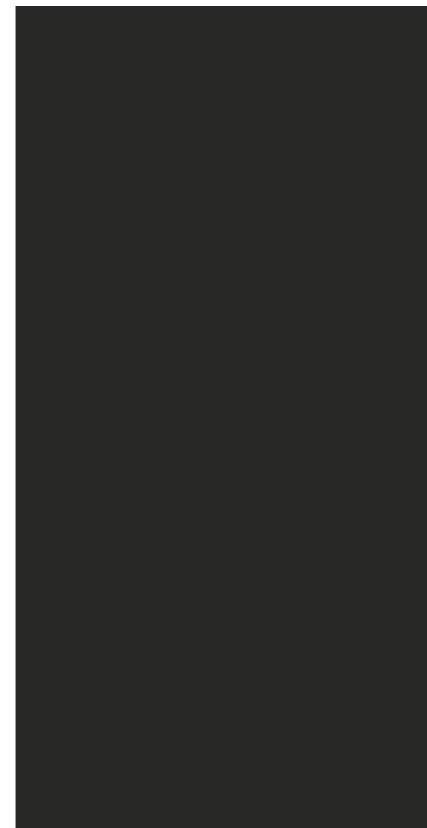
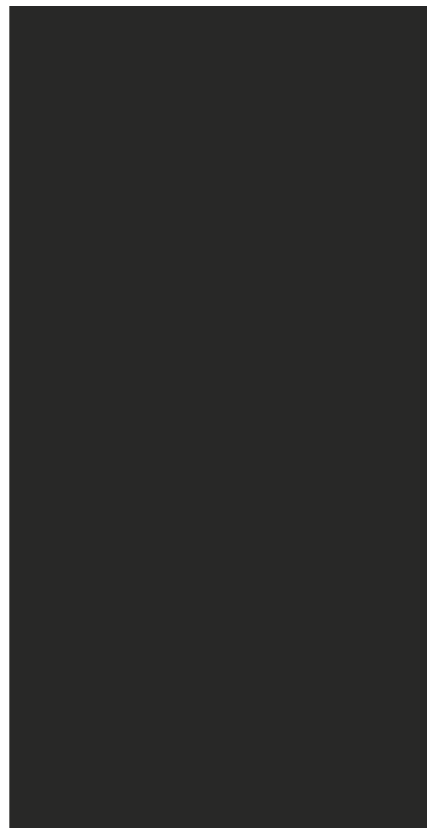
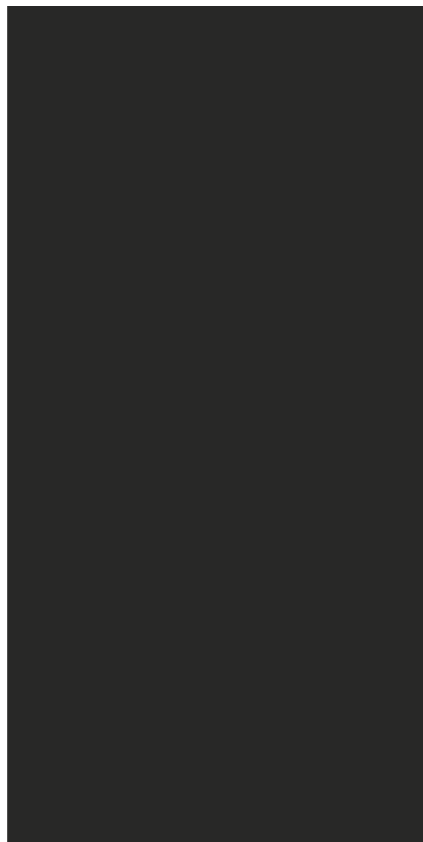
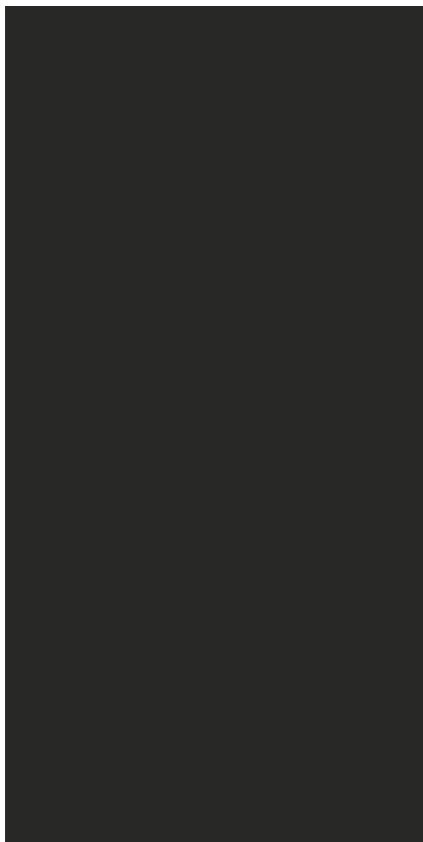


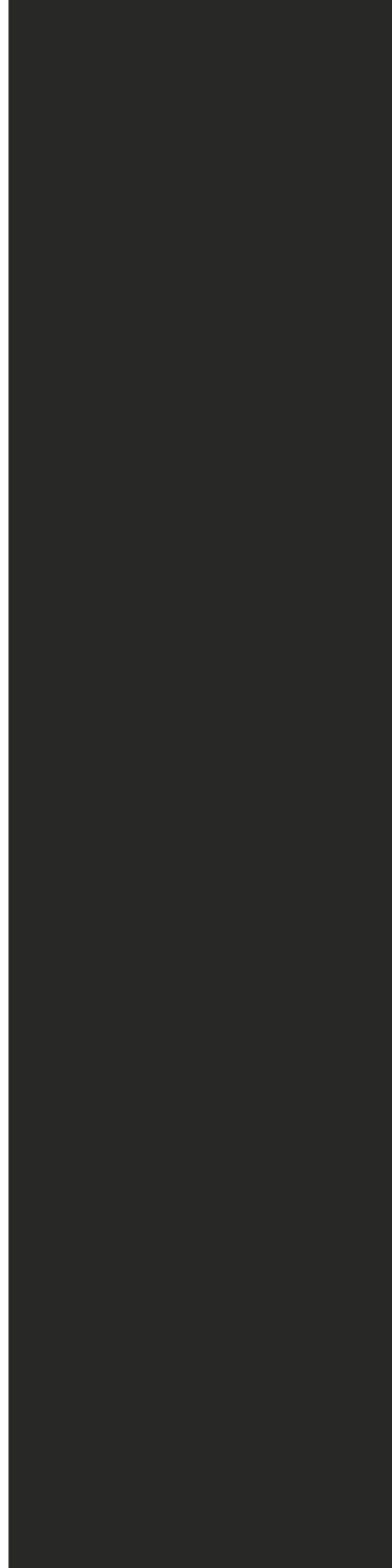
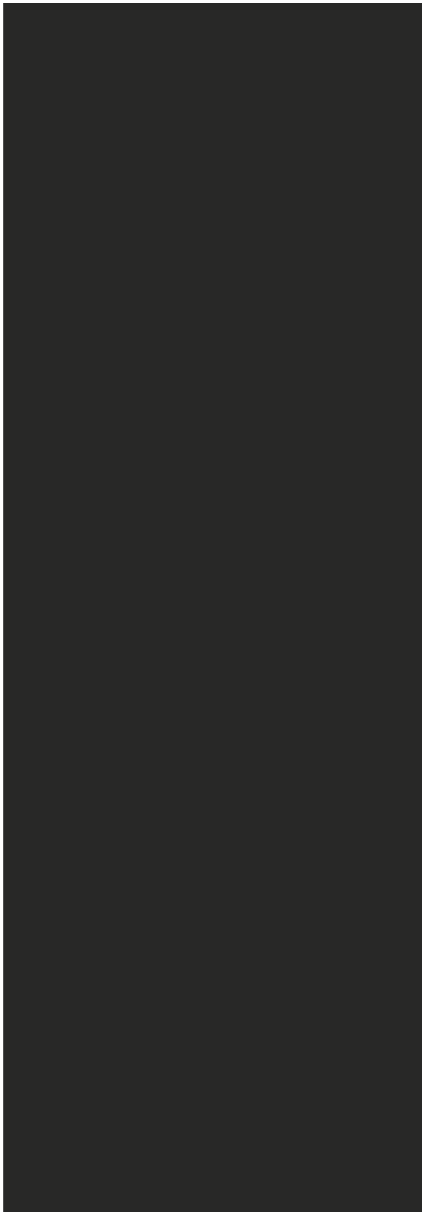
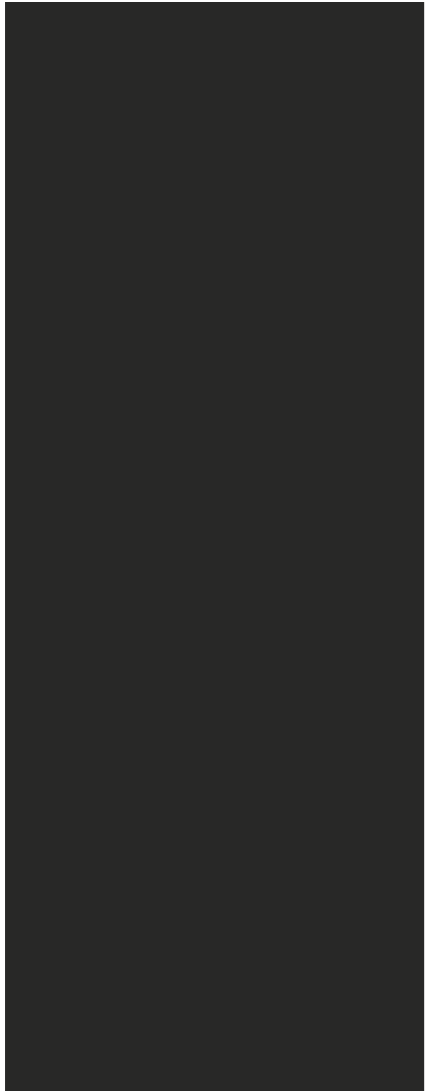


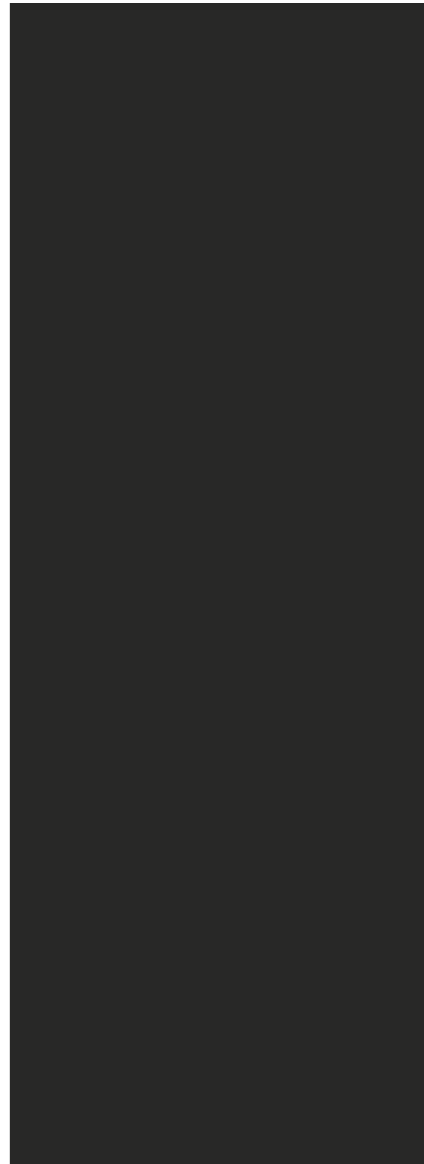
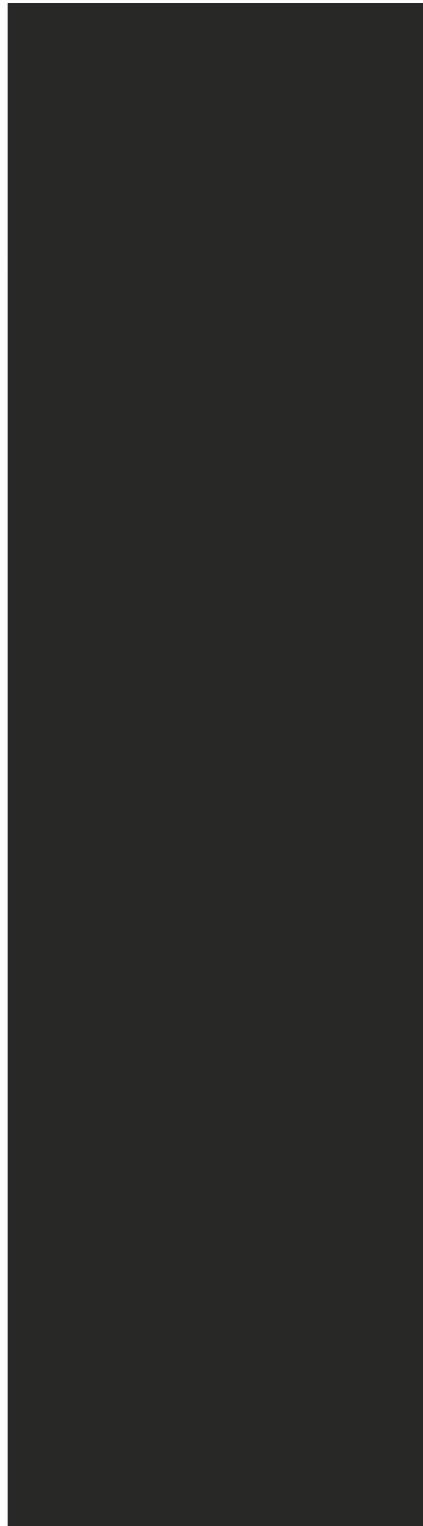
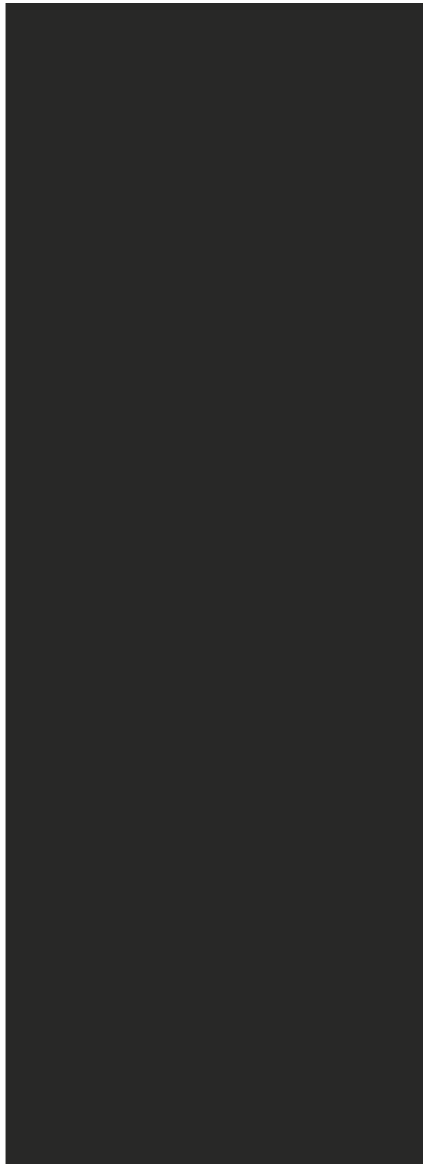


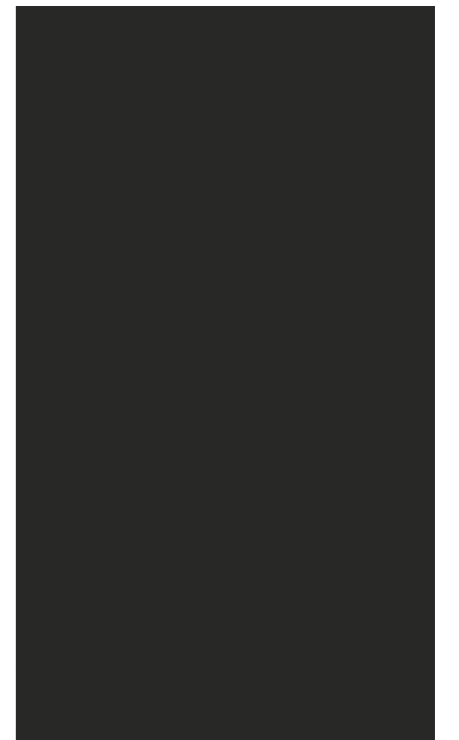
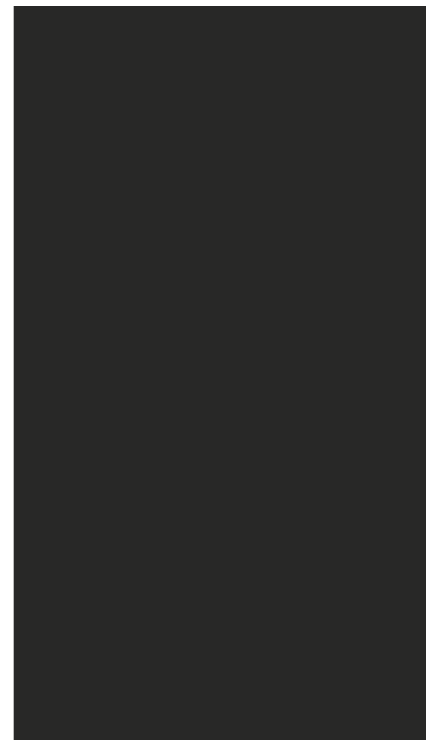
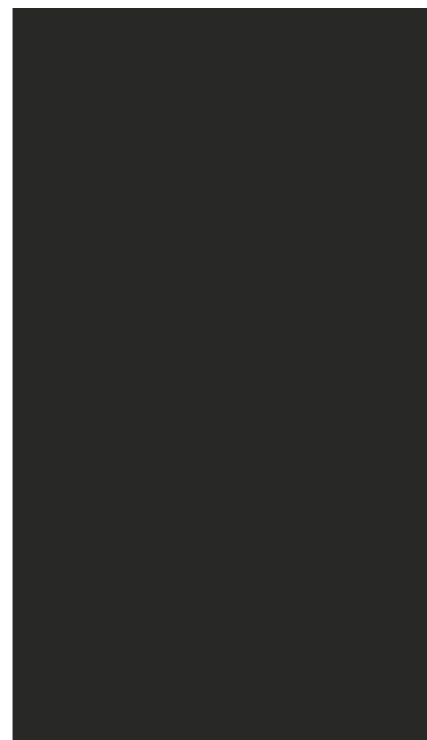
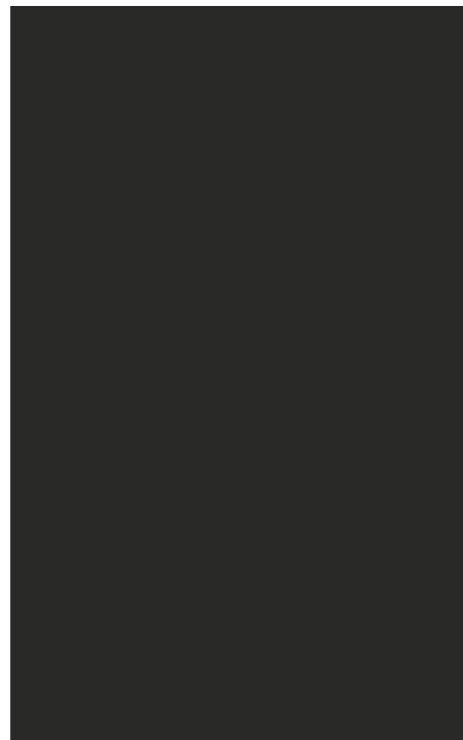
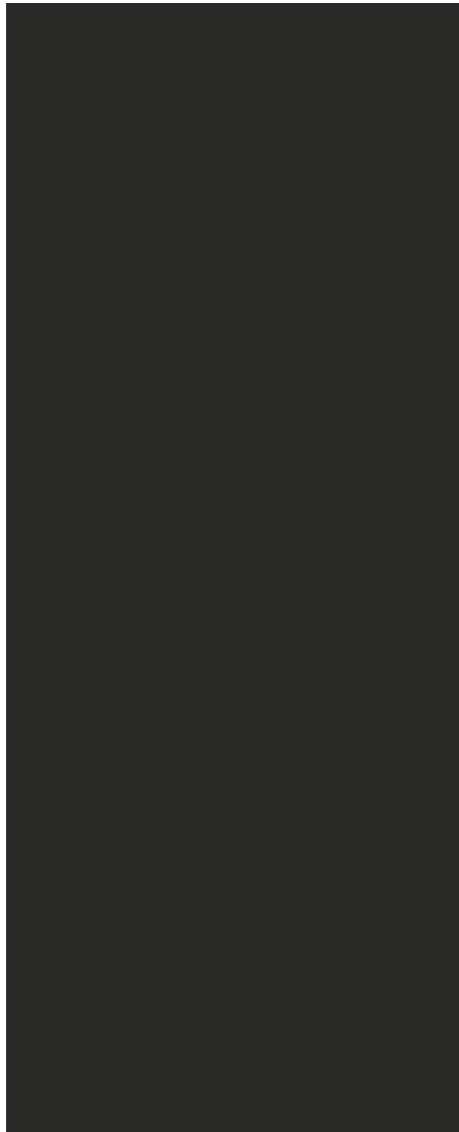


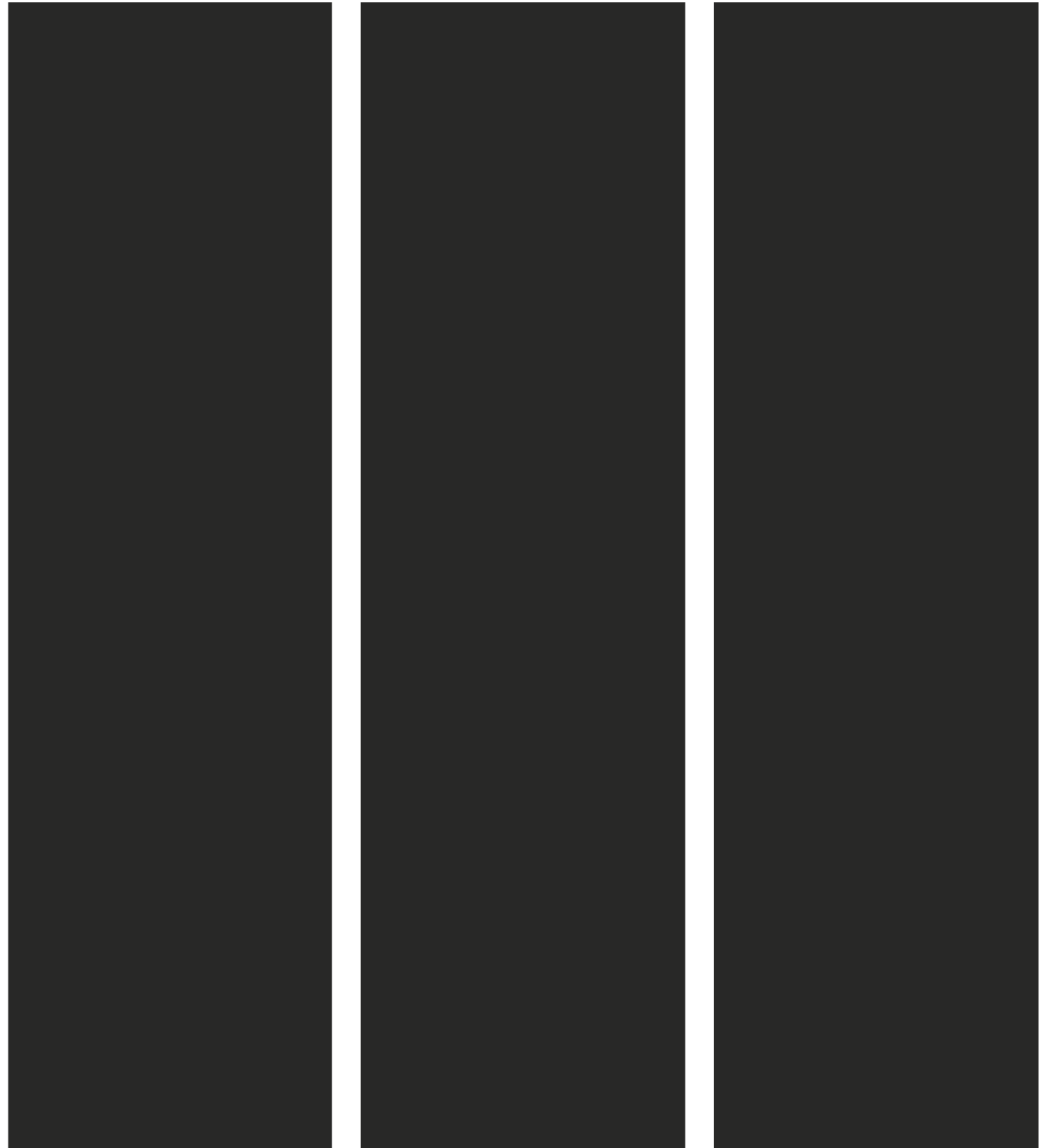






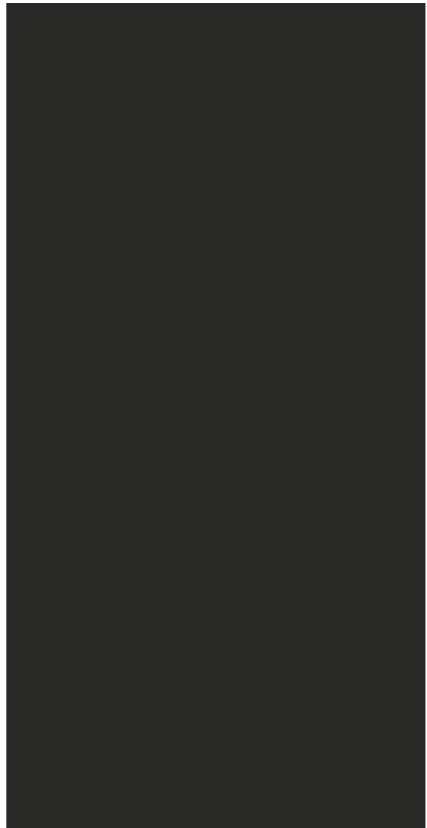
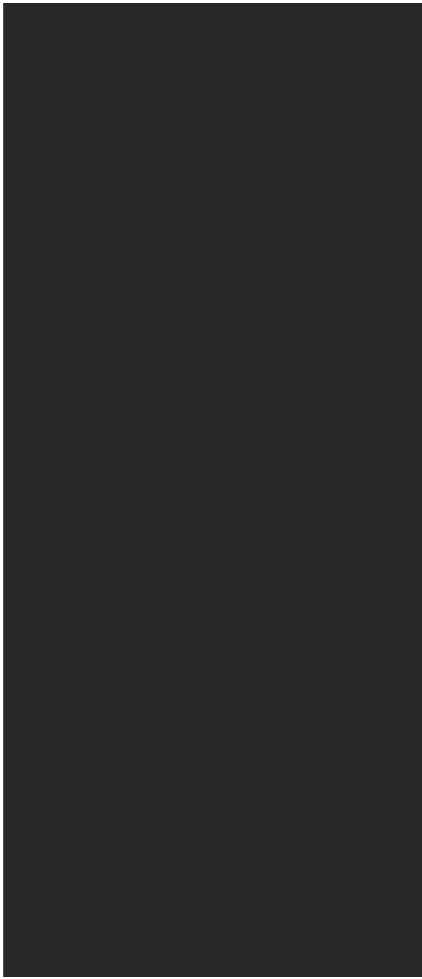
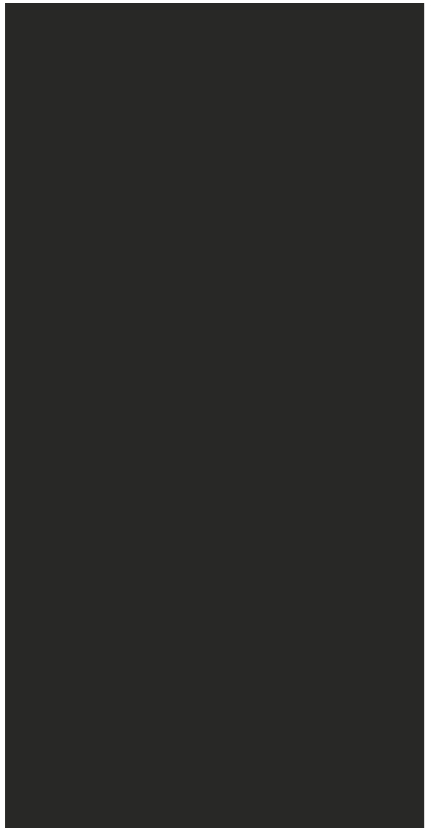


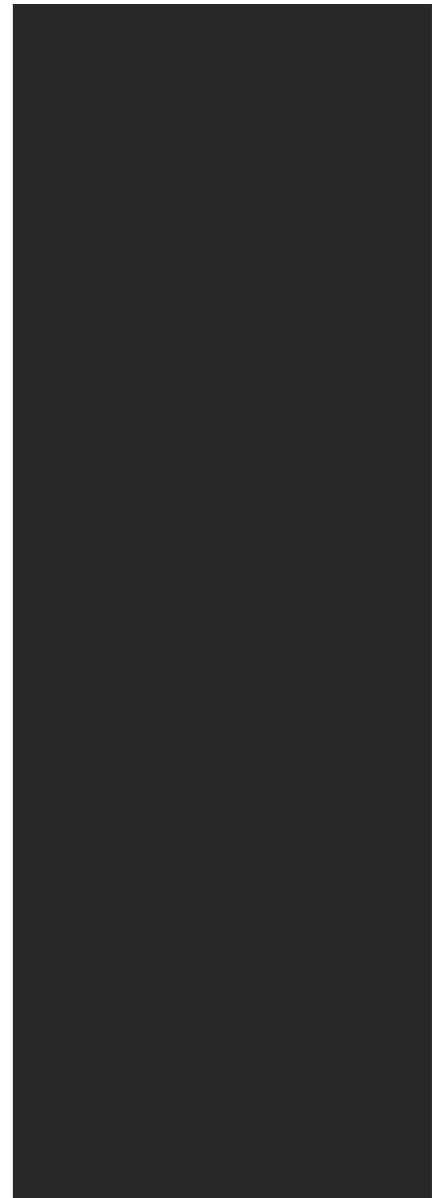
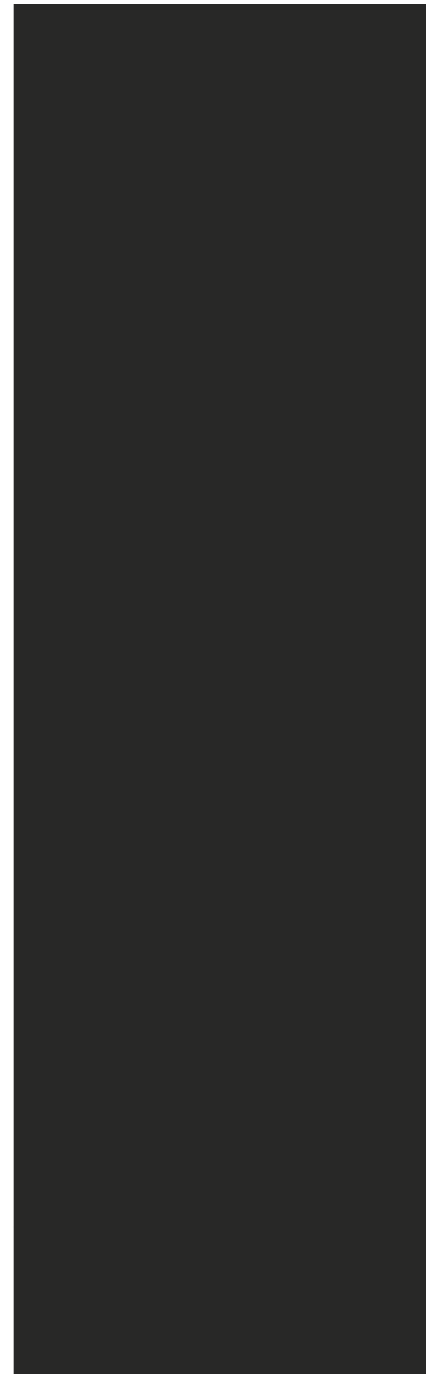












# re\_sleep

---

**Als je beter voor jezelf wilt zorgen, maak dan van slaap een prioriteit. Slaap is de basis van alles. Uiteindelijk breng je immers  $\frac{1}{3}$  van je leven slapend door. Dat is 10 jaar van je leen als je 30 jaar oud bent.**

---

Hierna ontdek je hoe je makkelijker wakker kunt worden, ongestoord de nacht doorkomt, dieper kunt slapen en welke 5 planten je slaap verbeteren.



# re\_exercise

---

**Nederland is Europees kampioen in stilzitten. Zelfs als je een actief beroep hebt is de kans groot dat je nog steeds te lang onafgebroken zit. Zitten zet je lijf letterlijk in de afbraakstand en daarom is het belangrijk om regelmatig te bewegen.**

---

Hierna ontdek je daarom 5 oefeningen om het zitten te onderbreken.



# re\_think

---

**In het buitenland besef je pas hoe goed we het hebben in Nederland. Iedereen heeft toegang tot voedsel, onderdak, elektriciteit en stromend water. We hebben het zelfs zo goed dat veel mensen steeds meer beginnen te klagen over steeds kleinere dingetjes. Terwijl we het in de basis enorm goed hebben. Luxe went simpelweg enorm snel en ons brein zoekt altijd naar datgene wat er ontbreekt in plaats van te aanvaarden van wat is.**

---

Hierna ontdek je meer over overgave en vertrouwen, het nut van dopamine detox dagen en de kracht van plannen.





## Colofon

### INHOUD

Jeroen de Wit  
@jeroenreset

### VORMGEVING & FOTOGRAFIE

Ayla Maagdenberg  
@aylamaagdenberg

### FOOD FOTOGRAFIE

Maja Lewicz  
@veggie\_intervention

### BEELDMATERIAAL

#### LUCHTZUIVERENDE PLANTEN

Unsplash.com

Het overnemen van artikelen uit dit blad is alléén toegestaan na schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade die in verband kan worden gebracht met de in deze uitgave gepubliceerde informatie.

©2021 RE-SET Your Self  
[www.terugnaarjenatuur.nl](http://www.terugnaarjenatuur.nl)

De kracht van  
ademen

Het nut van  
aarden

De kracht van  
de natuur

Overgave en  
vertrouwen

De kracht van  
het plannen

Dopamine  
detox dagen

