

L POEDEEM adventskalender

24 dagen samen op weg naar meer begrip,
comfort en praktische tips bij lipoedeem.

Eerste versie - 2024
Copyright © 2024 Emma Tahon
Auteur: Emma Tahon

Diëtiste - Master of Science in de gezondheidsbevordering
Deze adventskalender is gemaakt voor persoonlijk gebruik.

U mag deze bundel éénmalig afdrukken voor uw eigen gebruik.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Emma Tahon.

Kijk voor meer informatie op:

<https://www.fooddilemma.be/algemene-voorwaarden-privacybeleid>

Welkom hier! 🎄

Hoe leuk!! Jij doet mee aan de lipoedeem-adventskalender!

Deze kalender is er vooral om jou wat extra warmte, richting en kennis te geven, met dagelijkse, hapklare stukjes in je mailbox.

Hieronder zie je de adventskalender, zodat jij gemakkelijk kunt meevolgen en dag per dag aan de slag gaan! Er is ook ruimte voorzien om notities te maken of te reflecteren over de opdrachtjes.

Van **1 december tot 24 december** stuur ik je elke ochtend een mail met de opdracht van die dag. Geen zorgen, je hebt er dagelijks maar zo'n 5 à 10 minuutjes voor nodig. Je kunt zelf kiezen wanneer je de mailtjes bekijkt of leest.

Belangrijk!!

Je moet aangemeld zijn op de mailinglijst om de bestanden te ontvangen! Heb je problemen? Stuur een mailtje naar info@fooddilemma.be. Ik help je snel.

Ik doe zelf ook mee met mijn adventskalender. Als je lipoedeem hebt, heeft je lichaam echt wat meer zorg en aandacht nodig, en dat is precies het doel van deze kalender.

Tot snel!

Emma

XXX



Wie ben ik?

Ik vind het eigenlijk altijd een beetje raar om mezelf formeel voor te stellen, maar aangezien we 24 dagen samen op stap gaan, lijkt het me wel handig dat je weet wie deze kalender heeft geschreven.

Ik ben Emma, een enthousiaste 26-jarige diëtist. Ik ben vooral gespecialiseerd in het herstellen van een verstoorde relatie met voeding. Denk aan het jojo-effect, eetbuien en emotie-eten. Dit is voedingsadvies dat wat dieper gaat, want er komt ook veel psychologisch werk bij kijken.

Toen ik via sociale media lipoedeem voorbij zag komen, herkende ik mezelf er meteen in. De bal ging aan het rollen, en al snel kreeg ik de diagnose. Wat daarna volgde, was een harde confrontatie met onbegrip en onbekendheid. Sinds die diagnose is het voor mij een intense reis geweest. Een reis van zelfontdekking, maar ook van het creëren van meer bewustzijn.

Waar ik vooral tegenaan liep, was het gebrek aan antwoorden. Ik kon niet begrijpen dat er niets aan gedaan kon worden. Er moest toch meer zijn? Ondertussen heb ik maanden in wetenschappelijke literatuur doorgebracht, waar ik eerlijk gezegd nóg meer tegenstrijdigheden tegenkwam. Gelukkig bood mijn achtergrond – mijn studies Voedings- en Dieetkunde en een Master of Science in Gezondheidsbevordering – me de helderheid om die informatie beter te begrijpen.

Inmiddels begeleid ik vrouwen met lipoedeem. Ik werk vanuit mijn eigen ervaringen en met een evidence-based (wetenschappelijke) aanpak. Met deze kalender hoop ik je een stukje op weg te helpen, naar meer begrip en controle.

Heb ik de waarheid in pacht? Nee, natuurlijk niet, dat heeft niemand. Lipoedeem is en blijft chronisch. Maar ik ben wel hoopvol. Hoopvol dat we met een goede levensstijl en effectieve behandelingen lipoedeem onder controle kunnen houden. Het is een pad met vallen en opstaan, maar je hoeft het niet alleen te doen.

Ik wens je heel erg veel succes

Emma



L POEDEEM adventskalender

1.
5 pilaren bij
lipoedeem

2.

Prioriteiten
bepalen

4.

Benen in
beweging

Nieuwste
aanbevelingen

3.

5.

Voeding
&
lipoedeem

6.

Lekkers in
huis

Zelfzorg-
checklist

7.

8.

Adem-
pauze

Sweet
dreams

9.

10.

Energie
gevers &
-nemers

13.

15.

Insuline en
lipoedeem

Liefde voor
je lipoedeem-
benen

14.

Lipoedeem &
stadia

Stress-
alarm

12.

Boost your
lymfeflow

11.

Rustdag

16.

Omgeving

17.

Kinderfoto

18.

Aandacht
voor je huid

19.

20.
Gewoontes



Kerstavond

24.

Terugblik
op
december

23.

Grenzen
aangeven

22.

Brief aan
je lichaam

21.



Dag 1:

5 pilaren bij lipoedeem

In bijhorend mailtje heb je gelezen waarom deze pilaren zo belangrijk zijn om lipoedeem onder controle te houden. Ik hoop dat het duidelijk is dat het belangrijk is om in te zetten op al deze facetten en de rest niet uit het oog te verliezen.

Nu is het aan jou om elk van deze pijlers een score te geven van 1 tot en met 10.

1 → nog veel werk aan de winkel

10 → deze pijler is volledig onder controle



1. voeding

Jouw score: ---



2. beweging

Jouw score: ---



3. stress & mentale gezondheid

Jouw score: ---



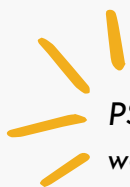
4. huid & lymfe

Jouw score: ---



5. slaap

Jouw score: ---



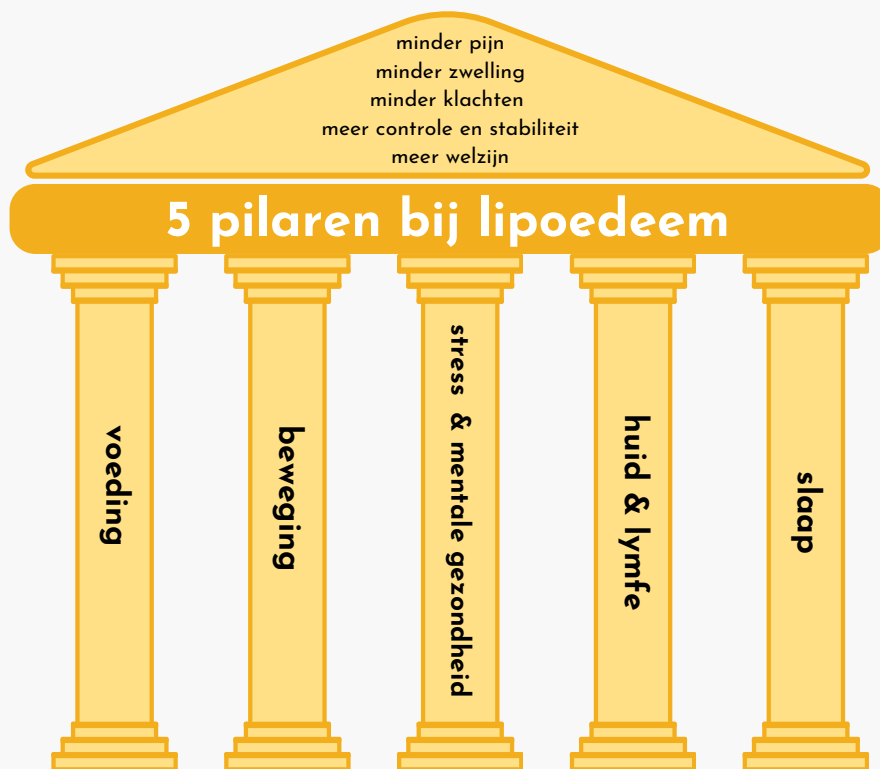
PS: Doorheen de adventskalender gaan we aan de slag met deze pijlers. Met welke we aan de slag gaan, duid ik steeds aan met bovenstaande kerstballen. Ik heb er ook nog een zesde aan toegevoegd en dat is kennis.



Dag 1:

5 pilaren bij lipoedeem

Kerstballen zijn een leuke manier om het concept uit te leggen, maar ik neem ook graag een meer serieuze benadering mee die ik in mijn praktijk gebruik. Zie het als vijf pilaren die samen bijdragen aan minder pijn, minder zwelling en meer controle over je lipoedeem. **Deze pilaren werken als een geheel:** je kunt er niet zomaar één negeren of overslaan. Om echte vooruitgang te boeken, moet je aandacht besteden aan alle vijf. Ze vormen samen de basis van een evenwichtige aanpak.



Hier stuit ik op een aantal belangrijke aandachtspunten. Vrouwen met lipoedeem komen bij mij voor voedingsadvies, maar ik merk dat voeding alleen vaak niet voldoende is. Beweging speelt ook een grote rol, zeker als dit nog niet optimaal is. Deze pijlers zijn essentieel, maar er is nog een derde die vaak onderbelicht blijft: stress en mentale gezondheid.

Voor mij is juist deze pijler de meest cruciale. Het is iets dat we gemakkelijk over het hoofd zien, terwijl het enorme invloed heeft op je algehele welzijn. Daarom wil ik je uitnodigen om even stil te staan bij jezelf. Hoe gaat het écht met je? Hoe voel je je mentaal en emotioneel? Weet dat het belangrijk is om dit serieus te nemen en dat het helemaal oké is om hulp te zoeken als je daar behoefte aan hebt.

Naast voeding, beweging en mentale gezondheid spelen ook andere factoren mee, zoals de conditie van je huid en je lymfestelsel. In deze adventskalender deel ik praktische tips om hiermee aan de slag te gaan. En laten we slaap niet vergeten: een goede nachtrust is de basis van herstel en welzijn.



Dag 2:

Prioriteiten bepalen

Bepaal voor jezelf welke pilaar het meest aandacht nodig heeft en plaats deze bovenaan de kerstboom. Dit kan bijvoorbeeld voeding zijn. Vervolgens ga je naar beneden, richting de stam, met de pilaren die voor jou minder urgent zijn.



3.
stress &
mentale
gezondheid

Topprioriteit

Zullen we even mee wachten tot andere pijlers goed zitten.





Dag 2 (deel 2): Prioriteiten bepalen

Schrijf de belangrijkste pilaar, *bijvoorbeeld* voeding, helemaal bovenaan. Onderaan de pagina beschrijf je je startpunt. Nu komt de belangrijkste stap: het bepalen van haalbare tussenstappen die je naar je doel zullen leiden

Doel:

Startpunt



Dag 3:

Nieuwste aanbevelingen

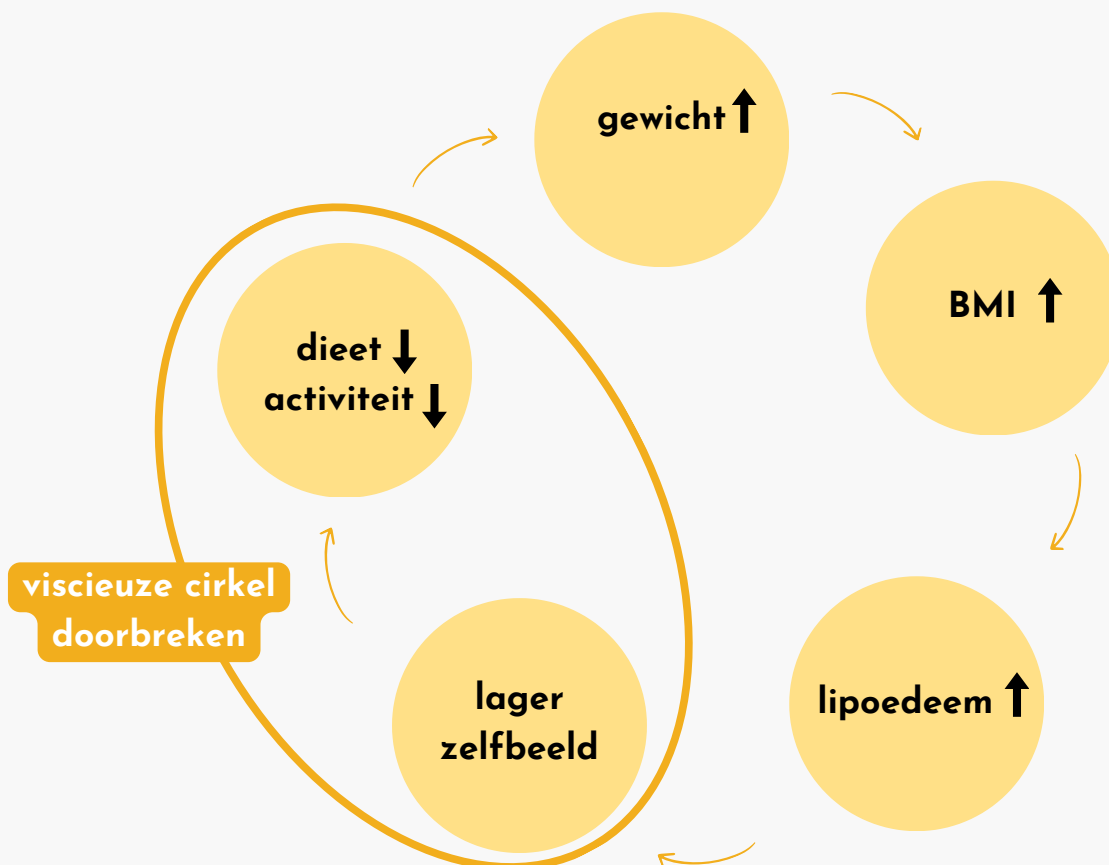
6.

Kennis

Het lipoedeemlandschap is volop in ontwikkeling. Papers, nieuwe onderzoeken en inzichten worden continu met de wereld gedeeld.

In **2020** kwam er een belangrijke consensus naar buiten, die veel stof deed opwaaien. Wat was de aanleiding? De consensus stelde dat lipoedeem op zichzelf niet direct voor overgewicht zorgt, maar dat de twee wel vaak samen voorkomen. Dit overgewicht zou kunnen worden toegeschreven aan zware psychosociale factoren en een vicieuze cirkel (zie afbeelding hieronder), waarin diëten, een verstoorde relatie met voeding, en een negatief lichaamsbeeld een grote rol spelen. Een pittige stelling, als je het mij vraagt, omdat het vaak voelt alsof je de controle verliest. Een stelling die wat mij betreft aan twee kanten snijdt.

- 1) Enerzijds geeft het me moed om te streven naar een stabiel lipoedeem. De juiste kennis en tools kunnen écht helpen om lipoedeem beheersbaar te maken.
- 2) Anderzijds doet deze uitspraak voelen alsof je de volledige controle hebt, terwijl er ook externe factoren zijn die invloed hebben op lipoedeem. Het is essentieel om op al deze factoren in te spelen, zodat lipoedeem echt onder controle blijft.





Dag 3 (deel 2): Nieuwste aanbevelingen

6.

Kennis

Die vicieuze cirkel speelt een grote rol bij het in stand houden van lipoedeem. Als diëtist zie ik veel mensen met een verstoorde relatie met voeding en hun lichaam, waardoor je echt vast kunt blijven zitten. Hieruit komen is niet eenvoudig, zeker omdat je vaak adviezen tegenkomt zoals 'koolhydraten schrappen'. Hoewel daar een kern van waarheid in zit, is het niet zo simpel.

In deze bundel geef ik zachtere adviezen die helpen bij het opbouwen van goede gewoontes voor de lange termijn. Daarbij houd ik rekening met alle vijf de pijlers, ook als het om voedingsadvies gaat.

Er speelt dus meer dan je misschien denkt. Ontdek het hieronder!



We weten dat er veel verschillende systemen een rol kunnen spelen in het tot stand houden van lipoedeem. Weet ook dat het een complexe samenwerking is en ze elkaar kunnen versterken. Ontdek hier welke.

genetische
aanleg

lymfe &
bloedvaten-
stelsel

vetweefsel-
systeem

immuun-
systeem

endocrien-
systeem
(hormonen)

darm-
gezondheid

mentale
gezondheid

Het is dus cruciaal om op alle systemen te gaan inwerken. Wil je graag meer weten hierover? In mijn cursus "Lipoedeem? Huh? Wat?" leg ik alles uit, zodat jij ook alles begrijpt. Klik [hier](#) voor meer info!

Er zijn ondertussen al recentere richtlijnen ter beschikking ook. Het is écht in volle ontwikkeling.



Dag 4:

Benen in beweging



2.

beweging

Hoe kan ik beter beginnen dan even de voordelen van beweging op een rijtje te zetten bij lipoedeem?

1. Boost de bloedcirculatie en lymfestroom wat zorgt voor een lichter gevoel.
2. Verlaagt ontstekingen en kan daardoor pijnverlichting geven - fijn als je merkt dat je minder last hebt na wat beweging.
3. Goed voor je mentale gezondheid - even bewegen kan wonderen doen voor je hoofd, het geeft je vaak een positiever gevoel.
4. Versterkt je spieren, vooral rond gewrichten, wat helpt om minder druk op pijnlijke plekken te hebben.
5. Ondersteunt gewichtsbeheersing op een fijne manier, zonder dat je extreem hoeft te sporten of diëten.
6. Stimuleert je stofwisseling, wat goed is voor je energie en vetverbranding. (ook goed voor een goede darmgezondheid)
7. Geeft een boost aan zelfvertrouwen en eigenwaarde - door actief met je lichaam bezig te zijn, voel je je vaak beter over jezelf.
8. Helpt je beter slapen, wat altijd goed is voor je herstel en energie!

MAAR

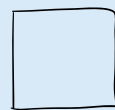
bij lipoedeem kan er een afname zijn van spiermassa. Tot wel 30 % wordt gerapporteerd. Daarom is het belangrijk om aan een zachte sport te doen waarvan je benen niet verzuren.

Als je naar de fitness gaat is het dus belangrijker om vaker je oefeningen te gaan herhalen dan om steeds maar gewicht te gaan toevoegen.

Opdracht

Doe 15 à 30 minuten een zachte beweging zoals yin yoga, wandelen, work-out zonder verzuren, ...

zet een vinkje als je het gedaan hebt!





Dag 5:

Voeding & lipoedeem



We weten dat voeding niet alleen je energie en gezondheid beïnvloedt, maar ook je lymfesysteem en ontstekingsniveaus. De juiste voeding kan je helpen om lipoedeem onder controle te houden, maar het gaat altijd om een balans die bij jouw lichaam past.

We gaan samen eens dieper induiken op je voedingspatroon. Dit gaan we doen door enkele vraagjes te beantwoorden.

Ben je tevreden over je huidige eetpatroon?

.....

Wat eet je meestal als ontbijt?

.....

Wat eet je meestal als lunch?

.....

Hoe ziet je avondmaal eruit?

.....

Wat eet je als tussendoortje?

.....

Ga je vaak op restaurant of kies je vaak voor afhaalmaaltijden?

.....

Eet je dagelijks groenten?

.....

Eet je dagelijks fruit?

.....

Drink je dagelijks zeker 1.5 l water?

.....

Wat zijn jouw voornaamste struikelblokken als het gaat om gezonde voeding?

.....



Dag 5: Voeding & lipoedeem

Heb je moeilijke momenten?

.....

Heb je last van eetbuien of emotie-eten?

.....

Maak je je vaak zorgen om voeding?

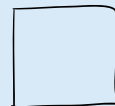
.....

Zo!

Nu je wat meer inzicht hebt in je voedingspatroon heb je hopelijk ook wat meer zicht op waar jij naar toe wilt. Deze oefening heeft als doel om je te inzicht te geven zodat blinde vlekken duidelijk worden. Het kan ook zijn dat je best tevreden bent als je het hebt neergeschreven. Als dit zo is, sta hier dan ook even bij stil! Je mag daar trots op zijn! Morgen komt de sint ook langs. Ik geef je dan een goeie tip om om te gaan met al dat lekkers :)

Opdracht

Zorg dat je vandaag een bron eet van **omega 3**! Dit vind je in noten, zaden, vette vis (lekker gerookte zalm!) of olie (op basis van lijnzaad, walnoten, ...)



zet een vinkje als
je het gedaan
hebt!



Dag 6:

Lekkers in huis?



Als je lipoedeem hebt, heb je soms het gevoel dat je precies niets meer mag... Dit gevoel is overweldigend hé... Snoep, stress, alcohol... Allemaal dingen waar je je nu plots zorgen om moet maken. Toch vind ik dat we bewust onze geniet-momentjes mogen nemen en bewust mogen genieten. Remember dat we uit die viscieuze cirkel moeten geraken? Dit betekent ook dat we onze relatie met voeding eens onder de loep moeten nemen.

Genieten is iets wat we vergeten. Snel een speculoosje terwijl je de kast passeert of gedachteloos chocolade eten in de zetel, dat is niet ideaal. Daarom heb ik een leuke oefening voor jou, waar je bewust aan jezelf de toestemming geeft om iets lekkers te eten. Hier zoomen we eens in op genot!

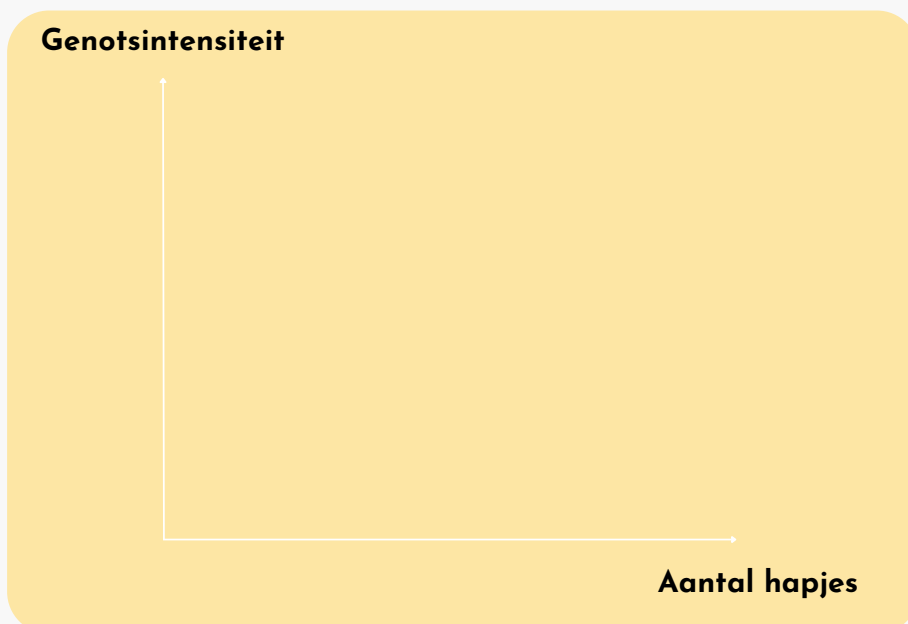
Maar we gaan dat niet zomaar doen natuurlijk. Klaar voor?

Hoe werkt het?

STAP 1: Kies iets wat jij fantastisch lekker vindt.

STAP 2: Maak het jezelf rustig en gemakkelijk, zonder afleiding.

STAP 3: Neem een eerste hapje. Hoe hoog is je genot? Je kunt dit aanduiden op de grafiek. Neem nog een hapje en duidt dit opnieuw aan tot je snack op is.



Ik laat je dit invullen omdat het een mooi inzicht biedt in waar jouw eigen genot zit. Daarnaast neemt je genot vaak af wanneer je meerdere hapjes neemt en neemt het misschien toe wanneer je je laatste hapje nam. Is dit ook zo bij jou?



Dag 7: Zelfzorg-checklist



3.
stress &
mentale
gezondheid

Wat doe jij op dit moment om voor jezelf te zorgen?
Waar ben jij actief mee bezig om aan je basisbehoeften te voldoen en met stress om te gaan?

Fysiek

- Regelmatig eten
- Overwegend voedzaam eten om voor mijn lichaam te zorgen
- Sporten
- Rusten wanneer het nodig is
- Voldoende slapen
- Kleren dragen die goed zitten
- Tijd doorbrengen zonder je smartphone

Psychisch

- Tijd maken voor zelfreflectie
- Aandacht hebben voor wat er vanbinnen gebeurt: je gedachten, overtuigingen, feelings
- Regelmatig een boek lezen
- Nieuwe dingen leren
- Werken aan je stresslevel
- Je grenzen aangeven

Emotioneel

- Tijd spenderen met familie en vrienden
- Jezelf toestemming geven om regelmatig goed te huilen als het nodig is
- In contact blijven met jouw belangrijke mensen
- Jezelf positief toespreken
- Lief zijn voor jezelf
- Met iemand praten als je jezelf slecht voelt

Spiritueel

- Ik breng tijd door in de natuur
- Ik ben me bewust van niet-materiële aspecten van het leven
- Ik lees inspirerende boeken
- Ik maak tijd vrij om na te denken

Werkgerelateerd

- Voldoende pauzeren gedurende de werkdag
- Het identificeren van taken of projecten die jou enthousiast maken
- Rust inbouwen om te kletsen met je collega's
- Grenzen aangeven aan klanten en collega's
- Een goede balans inbouwen tussen werk en privé
- Je takenpakket voldoende verspreiden over dagen en weken

Fysiek	Psychisch
..... / 7 / 6
Emotioneel	Spiritueel
..... / 6 / 5
Werkgerelateerd	
..... / 6	



Dag 8: Adempauze



3. stress & mentale gezondheid

Pfoeee! Hier gaan we een dag even rusten. Geen nieuwe info, geen zotte dingen om over nadenken. Maar hey, ik zou Emma niet zijn als er hier niet stiekem toch iets zou achterchuilen. ;)

Een rustdag betekent namelijk dat jij iets moet doen om écht te rusten. De batterijen even opladen en iets waar jij echt van geniet. Ik geef je alvast wat inspiratie mee. (PS: het lijstje van gisteren kan je hier zeker wel helpen!)

bewust koffie
moment

even letten op de
ademhaling

Lezen

trek de natuur in

Yoga

visualisatie-
oefening

Luister naar je
favoriete
nummer



Dag 9: Sweet dreams



5. slaap

Een goede nachtrust is essentieel voor je gezondheid, en zeker voor het onder controle houden van lipoedeem. Als je gestrest bent of niet goed kunt ontspannen, kan dit je slaap verstoren en zelfs je klachten verergeren. Dus mijn vraag aan jou is: Slaap jij goed? Kom jij uitgerust wakker of geraak je moeilijk je bed uit? Slaap je snel in of ben jij iemand die in de nacht wakker wordt?

Het creëren van een consistent slaapritueel kan je helpen om beter in slaap te vallen én langer door te slapen. Wanneer je elke avond hetzelfde ritueel volgt, leert je lichaam wanneer het tijd is om te rusten, waardoor je slaapkwaliteit verbetert.



Slaaproutine

1. Zorg voor een rustige omgeving: Maak je slaapkamer donker, koel en stil. Vermijd schermen (zoals je telefoon of tv) minstens een uur voor bedtijd.
2. Stel een vast slaap- en wake-up tijdstip in: Probeer elke avond rond hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en op te staan, ook in het weekend, om je interne klok te reguleren.
3. Voeg ontspanning toe: Ontspanningsoefeningen, zoals diepe ademhaling of een visualisatie van een rustige plek, kunnen je helpen om de dag los te laten.
4. Vermijd stimulerende middelen: Vermijd cafeïne en zware maaltijden vlak voor het slapen, omdat deze je slaap kunnen verstoren.

Als opdrachtje voor vandaag is er een ontspanningsoefening om uit te voeren voor je gaat slapen. Kijk eens of dit werkt voor jou. Het kan ook dat het niets voor jou is, maar dan heb je het wel geprobeerd hé!

Ontspanningsoefening

1. Ga liggen in een comfortabele positie, met je handen ontspannen naast je lichaam.
2. Adem diep in door je neus, houd even vast, en adem langzaam uit door je mond. Doe dit 5 keer.
3. Breng nu je aandacht naar je voeten en ontspan ze volledig. Voel hoe ze zwaarder worden.
4. Werk zo langzaam omhoog door je lichaam: ontspan je benen, buik, borst, armen, schouders, en gezicht. Bij elke uitademing laat je de spanning los.
5. Visualiseer nu een rustige, ontspannen plek: bijvoorbeeld een strand of een bos. Probeer je voor te stellen hoe je daar bent, wat je ziet, hoort en voelt.



Dag 10:

Energiegevers & -nemers

Energie komt in verschillende vormen: sommige dingen brengen je juist tot leven, terwijl andere juist je reserves leeg trekken. Het is belangrijk om te weten wat deze invloeden zijn, zodat je zelfzorg kunt afstemmen. Vandaag nodig ik je uit om twee lijstjes te maken: een voor de dingen die je opladen of je inspireren, en een voor de zaken die je juist uitputten. Zo krijg je meer inzicht in wat jou helpt om in balans te blijven!



3.
stress &
mentale
gezondheid

Energiegevers

Energienemers

Als je deze lijstjes goed bekijkt, wat besluit je dan? Zijn ze in balans?

Wat kan je doen om ze meer in balans te brengen?



Dag 11:

Boost your lymfe-flow







4.
huid
& lymfe

Het lymfestelsel een handje helpen is belangrijk als je lipoedeem hebt. Oké, we hebben in principe geen lymfoedeem, maar ik merk wel dat het soms wat moeilijker is om vocht goed weg te voeren. Daarom is het goed om hier wat extra aandacht aan te geven.

Waarom geven we hier extra aandacht aan?



-  **Verbeterde vochtcirculatie:** Het helpt om het vocht dat zich vastzet in je benen of andere delen van je lichaam beter af te voeren.
-  **Ondersteuning van je immuunsysteem:** Een goed werkend lymfesysteem helpt je lichaam om afvalstoffen en gifstoffen sneller te verwerken.
-  **Meer energie:** Als je lymfe goed stroomt, kun je je frisser en energiever voelen, omdat je lichaam beter in staat is om zichzelf te reinigen.
-  **Verlichting van ongemak:** Een betere lymfestroom kan soms helpen om pijn of het gevoel van zwaarte te verlichten.

Welke technieken werken?

trilplaat	beweging (met compressie)	watersport
lymfedrainage bij kiné	droogborstelen	darmmicrobioom ondersteunen
diep ademen	lymfeknopen masseren	voldoende water drinken

Wat ga jij doen vandaag?



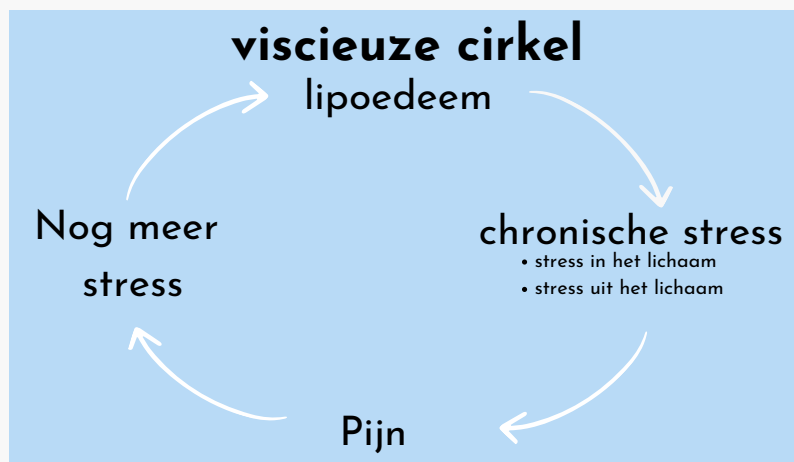
Dag 12:

Stress-alarm



3.
**stress &
mentale
gezondheid**

Vandaag gaan we het hebben over stress, een factor die we soms wat over het hoofd zien, maar die invloed kan hebben op je lipoedeem. Wist je dat stress je ontstekingsniveaus kan verhogen en je lichaam in een 'fight or flight' stand zet? Dit kan bijdragen aan pijn, zwelling en zelfs een verstoorde hormoonbalans. Het is dus heel belangrijk om stress te herkennen en uit de viscieuze cirkel te stappen.



Opdracht van de dag: Stressbarometer

Hoe voel jij je vandaag?



Gebruik de onderstaande stressbarometer om te bepalen hoe hoog jouw stressniveau is. Beantwoord eerlijk de vragen (volgende pagina) en kijk waar je staat.

0-3 (Laag stressniveau): Je voelt je rustig en ontspannen, geen gevoelens van druk of stress.

4-6 (Middelmatig stressniveau): Je voelt je af en toe gestrest, maar kunt de situatie goed hanteren. Er zijn momenten van druk, maar ook momenten van ontspanning.

7-9 (Hoger stressniveau): Je voelt je vaak gestrest, hebt moeite om alles bij te houden, en soms voel je je overweldigd.

10 (Extreem stressniveau): Je voelt je constant gestrest, hebt moeite om te ontspannen, en alles lijkt tegelijk te gebeuren.



Dag 12:

Stress-alarm

Wat veroorzaakt jouw stress vandaag?

(Zijn er specifieke situaties, gedachten, of zorgen die je stressniveau verhogen?)

Welke impact heeft stress op jouw lichaam?

(Merk je dat je meer pijn hebt, dat je moeilijker kunt slapen, of dat je lichaam anders reageert als je gestrest bent?)

Wat kun je vandaag doen om je stress te verlagen?

(Denk aan eenvoudige dingen zoals even een wandeling maken, ademhalingsoefeningen, of een kopje thee drinken.)

Hoe zou je jouw stressniveau morgen willen zien?

(Stel een klein doel voor de komende dag om je stress te verlagen.)





Dag 13:

Lipoedeem en stadia?

6.
 Kennis

Voorstel tot naamsverandering: Lipalgia syndroom

Recentelijk wordt steeds vaker de term 'lipalgia syndroom' gebruikt in plaats van lipoedeem. De nieuwe naam benadrukt zowel de vetophoping ("lip" verwijst naar vet) als de pijn ("algia" betekent pijn). De naamswijziging helpt om aan te tonen dat de aandoening niet alleen cosmetische of fysieke veranderingen met zich meebrengt, maar ook aanzienlijke pijn en ongemak kan veroorzaken. Bovendien impliceert de term 'lipoedeem' vaak dat er sprake is van oedeem, terwijl er bij lipoedeem nauwelijks sprake is van vochtstapeling, wat de verwarring rond lipoedeem alleen maar vergroot.

Zelf gebruik ik op dit moment voornamelijk de term lipoedeem, omdat deze meer bekendheid heeft, maar ik ben zeker een voorstander van een naamswijziging. Ook vind ik het een goed idee om 'syndroom' toe te voegen aan de term. Een syndroom betekent een samenloop van klinische verschijnselen waarvoor geen evidente oorzaak bekend is. Dit is precies wat lipoedeem is, dus de nieuwe naam is zeer toepasselijk!

En nog een **interessant weetje!** Onderstaande afbeelding ken je waarschijnlijk. De verschillende stadia waarin je kunt zitten gaande van stadium 1 naar stadium 4 (waarbij ook lymfoedeem zit).



BRON: Kruppa, Philipp & Georgiou, Iakovos & Biermann, Niklas & Prantl, Lukas & Klein-Weigel, Peter & Ghods, Mojtaba. (2020). Lipedema-Pathogenesis, Diagnosis, and Treatment Options. Deutsches Arzteblatt Online. 117. 10.3238/arztebl.2020.0396.

Meer en meer is duidelijk dat dit **losgelaten** moet worden. Er wordt gesteld dat lipoedeem geen progressieve ziekte is (daarover kun je discussieren naar mijn mening), maar het loslaten van de stadia, daar ben ik voorstander van.

Waarom?

Je kunt in stadium 1 zitten en heel veel klachten hebben, je kunt in stadium 4 zitten en geen klachten ervaren. De ernst hangt niet af van in welk stadium je zit en je kunt dit ook niet gebruiken om te overwegen of je al dan niet een liposuctie moet overwegen.



Dag 14:

liefde voor je lipoedeem-benen



Ja, ik hoor je al denken... Is het ooit mogelijk om mijn benen graag te zien? Eerlijk gezegd weet ik het antwoord hierop niet. Wat ik wel weet, is dat we onze benen niet moeten haten of vervloeken. Dit helpt je niet vooruit...

Weet ook: hoe jij je benen ziet, is een spectrum. Het is geen zwart-wit. Als je dit als een spectrum bekijkt, waar zou je jezelf dan plaatsen? Meer richting een negatief lichaamsbeeld, of juist meer bij een positief lichaamsbeeld? Zet een kruisje waar jij jezelf zou situeren.



Het zou mooi zijn als we nu konden zeggen: "Oké, vanaf nu werken we aan een positief lichaamsbeeld." Maar dat is niet altijd realistisch. En weet je? Dat hoeft ook niet. Een neutraal lichaamsbeeld is net zo waardevol.

Een **neutraal lichaamsbeeld** betekent dat je naar je lichaam kijkt zonder er een oordeel over te vellen—niet positief, maar ook niet negatief. Het draait om acceptatie: je lichaam zien zoals het is, zonder jezelf te vergelijken met onrealistische normen of verwachtingen.

In plaats van je te fixeren op uiterlijke kenmerken, leer je je lichaam te waarderen als een functioneel geheel dat zorg en aandacht verdient. Dit helpt om een gezondere relatie met je lichaam te ontwikkelen, wat bijdraagt aan zowel je mentale als fysieke welzijn.



Onze benen vragen om extra zorg, en dat merken we vaak door pijn. Toch hebben ze een belangrijke functie: ze brengen ons overal waar we naartoe moeten. Ze dragen ons, laten ons bewegen en maken veel dingen mogelijk. Neem even de tijd om stil te staan bij je benen en wat ze voor jou doen en mogelijk maken. Noteer het hieronder!

Ik begrijp heel goed dat dit geen vanzelfsprekende oefening is, want het vraagt serieus wat mindsetwerk. Probeer er toch eens bij stil te staan!



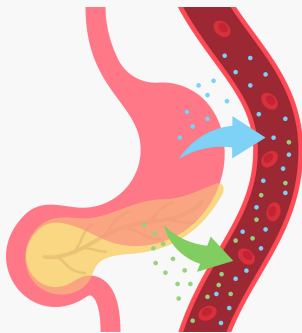
Dag 15:

Insuline en lipoedeem



1.
voeding

Je hebt het vast al gehoord: koolhydraten spelen een belangrijke rol bij lipoedeem. Maar weet je ook waarom? Vandaag gaan we het hebben over insuline, een hormoon dat een grote invloed heeft op hoe je lichaam met suiker en vet omgaat.



Laten we bij het begin beginnen: stel je eet een maaltijd met veel suiker, zoals een witte boterham met confituur. Je lichaam breekt die suiker af en zet het om in glucose, wat in je bloed terecht komt. Je bloedsuikerspiegel stijgt hierdoor snel. Maar jouw lichaam heeft niks aan suiker die blijft rondzweven in je bloed - het moet naar je cellen, waar het als brandstof wordt gebruikt.

Dit is waar insuline om de hoek komt kijken. Insuline is een hormoon dat fungeert als een soort sleutel: het opent de cellen, zodat de suiker van je bloed in je cellen terecht komt. Daar kan het omgezet worden in energie. Superbelangrijk proces dus! Zonder insuline kan glucose dus niet in je cellen geraken, broodnodig dus.

Maar er is ook een keerzijde. Insuline zorgt er namelijk niet alleen voor dat suiker je cellen in kan, het is ook het hormoon dat vetopslag aanstuurt. Als je vaak maaltijden eet die je bloedsuikerspiegel snel laten pieken, moet je lichaam meer insuline aanmaken. En hoe meer je insuline aanmaakt, hoe groter de kans dat overtollig suiker wordt opgeslagen als vet - vooral in de probleemzones die we bij lipoedeem kennen.

Het is dus slim om je insulinelevels laag en stabiel te houden. Moet je daarom alle suikers en koolhydraten schrappen? Dat is gelukkig niet altijd nodig! Er zijn slimme manieren om dit te doen, en in de opdracht van vandaag ontdek je een van de belangrijkste trucjes.

Opdracht

Door je maaltijden complex te gaan maken, stijgt je bloedsuikerspiegel minder snel. Dit doen we door koolhydraten te gaan combineren met vetten, eiwitten en vezels.

Denk maar aan:

- brood met gerookte zalm en een grote kom soep
- havermout met een stuk fruit, notenpasta en schep eiwitpoeder
- fruit met skyr/notenpasta
- ...



zet een vinkje als
je het gedaan
hebt!



Lipoedeem & **insulineresistentie** zijn niet zeldzaam. Heel belangrijk om hier aandacht aan te besteden en aan te pakken als er insulineresistentie zou zijn.



Dag 16: Rustdag



3. stress & mentale gezondheid

Vandaag is het tijd om even helemaal te ontspannen. Geen nieuwe info, geen dingen die je moet doen, maar gewoon even helemaal niks hoeven. Dit is jouw moment om op te laden. Wat je ook kiest - of het nu een rustige wandeling is, een lekker bad, of gewoon even niets doen - zorg ervoor dat het iets is waar jij écht van geniet. Je hebt het verdiend! Omcirkel wat je gaat doen vandaag!

creatief schrijven
of tekenen

bewust en in
stilte douchen

rustige en zachte
bewegingen

lachen

een lekkere
parfum
gebruiken

rustig in je
lichaam komen

kijken naar de
lucht



Dag 17: Omgeving

Heb jij je diagnose al lang of is het nog maar recent?

Ik herinner me heel goed hoe ik me voelde toen ik net de diagnose kreeg. Het was alsof ik ineens een puzzelstukje had gevonden dat jarenlang ontbrak, maar tegelijk bracht het ook een hoop verwarring en emoties met zich mee. Ik had zoveel vragen, voelde me onzeker en vooral heel alleen. Het was lastig om mijn verhaal te delen. Ik wilde niemand tot last zijn en hield mijn gevoelens voor mezelf.

Misschien herken je dat wel: het minimaliseren van je klachten of het negeren van de pijn, omdat het makkelijker voelt om te denken "Ach, zo erg is het niet." Mijn innerlijke criticus riep vaak: "Emma, er zijn mensen met klachten en ziektes die véél erger zijn dan dit." Dus duwde ik het weg, en dat werd een gewoonte.

Maar weet je? Lipoedeem heeft een impact, niet alleen fysiek, maar ook mentaal en emotioneel. Je hoeft niet tegen iedereen te vertellen dat je lipoedeem hebt, maar open zijn tegen de mensen die dicht bij je staan kan écht helpen. Het geeft ruimte voor begrip, steun, en het gevoel dat je er niet alleen voor staat.

Begin bij jezelf

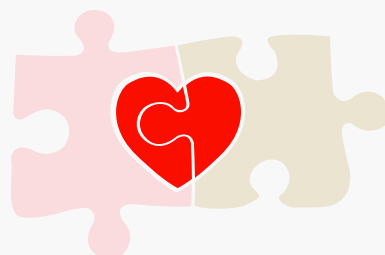
Het begint natuurlijk met informatie: begrijpen wat lipoedeem is, wat het met je doet, en hoe je ermee om kunt gaan. Dat geeft je een stevige basis. Op de volgende pagina heb ik daarom een **handige factsheet** gemaakt. Deze geeft in één oogopslag de belangrijkste feiten over lipoedeem.

Je kunt deze factsheet gebruiken om zelf beter inzicht te krijgen, maar ook om je verhaal makkelijker te delen. Misschien is de feestdagenperiode wel een goed moment. Het samenkomen met familie en vrienden biedt een kans om open te zijn over wat je voelt, waar je tegenaan loopt en wat je nodig hebt. Het kan spannend zijn, maar het geeft vaak ook rust en een gevoel van verbinding.

Een kleine stap vooruit

Onthoud: je hoeft het niet perfect te doen of meteen alles te vertellen. Een klein stapje, zoals iemand vertrouwen in jouw verhaal, is al genoeg. Wat je voelt en ervaart mag er zijn. Je hoeft het niet weg te duwen of kleiner te maken. Je mag jezelf serieus nemen.

Je staat er niet alleen voor, echt niet!

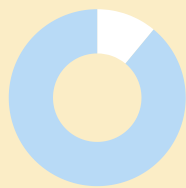
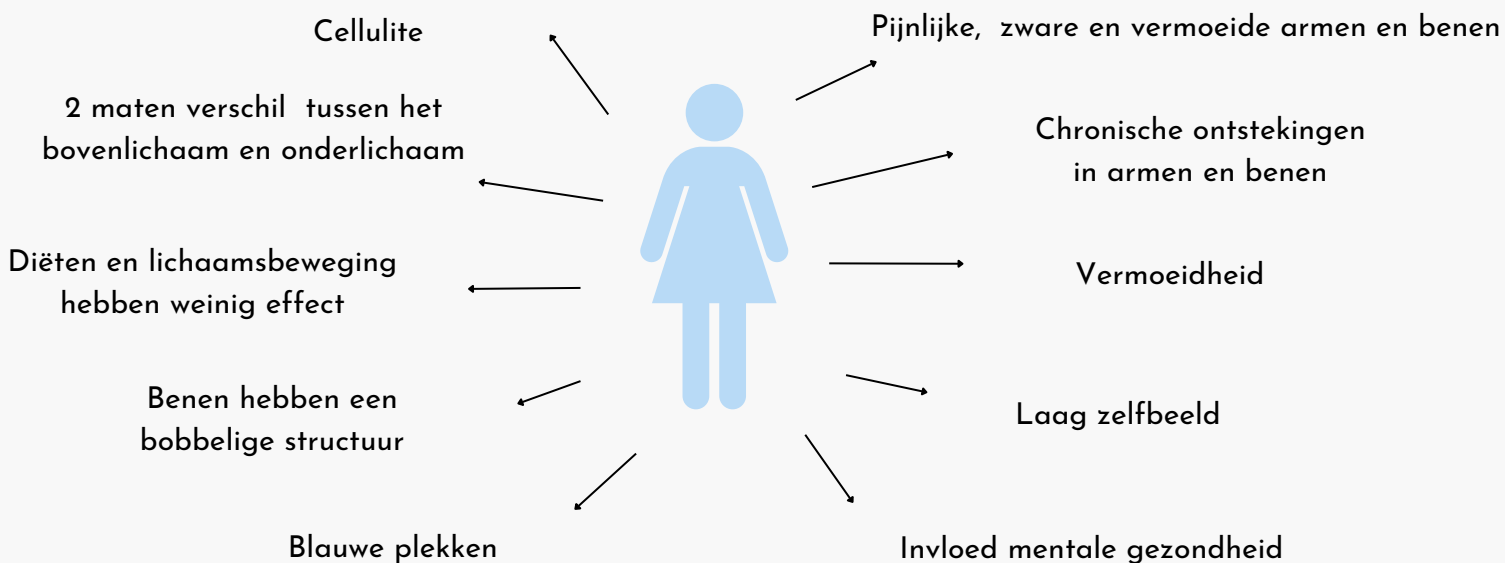


Factsheet lipoedeem

Lipoedeem is een chronische aandoening en betekent letterlijk vetophoping. Door een stoornis in de aanmaak van vetweefsel stapelt vet zich onder de huid op. Dat gebeurt voornamelijk ter hoogte van de benen en billen, maar soms ook van de armen.

zichtbare symptomen

onzichtbare symptomen



11%
van de vrouwen
zou lipoedeem
hebben.

Ziektebeelden die vaak samen voorkomen

én ook vaak worden verward

1.

Obesitas

Lipoedeem wordt vaak verward met obesitas. Lipoedeem reageert slecht op diëten en komt meestal voor in de benen en armen en stopt bij handen en voeten, terwijl obesitas vetopslag over het hele lichaam betreft.

2.

Lymfoedeem

Lymfoedeem is de ophoping van lymfevocht in en onder de huid doordat de afvoer van het lymfevocht is verstoord, terwijl lipoedeem een ophoping van vet is. Hoewel deze aandoeningen vaak samen voorkomen, zijn het twee verschillende diagnoses.

3.

Spataders

Spataders zijn uitgezette aderen die ontstaan door slecht functionerende kleppen, terwijl lipoedeem een vetophoping en zwelling in de benen of armen is. Beide aandoeningen kunnen samen voorkomen, maar ze hebben verschillende oorzaken en vereisen andere behandelingen.

maar ook:

Darmproblemen, Hoge bloeddruk, Eet- en angststoornissen, Depressie, Allergiën, Problemen met de schildklier, Ehlers-Danlos syndroom, PCOS, Fibromyalgie, ...



Dag 18: Kinderfoto



3.
stress &
mentale
gezondheid

Hier komt mijn favoriete oefening uit de hele adventskalender. Spannend!

Ondertussen heb ik al met veel vrouwen met lipoedeem mogen praten, en wat me opvalt, is dat er een pijnlijke gelijkenis is: we zijn vaak heel streng en negatief naar onszelf. Misschien herken je het wel... dat stemmetje in je hoofd dat fluistert dat je niet goed genoeg bent, dat je harder je best moet doen, dat het toch nooit zal lukken. Het voelt alsof dat stemmetje zo diep in ons zit, dat we het bijna vanzelf geloven. Maar wat als ik je vertel dat je dat stemmetje kunt veranderen?

Vandaag gaan we een oefening doen die dat kritisch stemmetje in een ander perspectief zet. Zoek een kinderfoto van jezelf waar je met een glimlach naar kijkt. Hang die foto ergens op waar je hem vaak ziet, bijvoorbeeld aan je spiegel of kleef hem hier in de adventskalender.

Want elke keer dat je dat stemmetje hoort dat iets gemeens zegt over jou, wil ik dat je naar die foto kijkt. Realiseer je dat je tegen dat kleine meisje praat. Zou je haar ook zo streng toespreken?



Door dit te doen, help je jezelf om milder en liever te worden. Dat stemmetje dat je vertelt dat je niet genoeg bent, mag plaatsmaken voor een stem die aanmoedigt, troost en steunt. Als je lipoedeem hebt... heeft je lichaam wat meer zorg nodig. Ook wat meer liefde én die liefde moet vanuit jezelf komen.



Dag 19:

Aandacht voor je huid

4.
huid &
lymfe

Je huid is je grootste orgaan en speelt een essentiële rol in je gezondheid. Het vormt niet alleen een beschermlaag tegen invloeden van buitenaf, maar helpt ook met het reguleren van je lichaamstemperatuur en het uitscheiden van afvalstoffen. Daarom verdient je huid wat extra aandacht, zeker als je lipoedeem hebt.

Hydratatie: de basis van gezonde huid

Goed gehydrateerde huid blijft soepel en veerkrachtig. Door dagelijks een vochtinbrengende crème te gebruiken, versterk je de huidbarrière, wat irritaties en droogheid voorkomt. Dit is extra belangrijk bij lipoedeem, waar de huid door verminderde doorbloeding en druk sneller droog kan worden.

Masseren: meer dan alleen verzorging

Tijdens het aanbrengen van je crème kun je zachte massagebewegingen maken. Dit stimuleert de doorbloeding en kan helpen om vochtophoping te verminderen. Een momentje voor jezelf dat niet alleen verzorgend is, maar ook rustgevend.

In contact komen met je lijf

Door regelmatig je benen eens bewust in te smeren, kom je in contact met je lijf. Je ontdekt je benen, de structuur, welke zones er misschien pijn doen?

Ik kan me voorstellen dat je misschien denkt: "Ja Emma, laten we dat maar niet doen. Ik wil eigenlijk niet in contact komen met mijn lijf." Ik begrijp die gedachte, maar beseft dat je daarmee impliciet zegt dat je niet wilt zorgen voor je lichaam. Dat je het misschien niet waard vindt om een gehydrateerde en verzorgde huid te hebben (om het even extreem voor te stellen).

Dit soort gedachten kunnen een grotere impact hebben dan je wellicht denkt. Ze kunnen doorwerken in andere domeinen van je leven. Stel je bijvoorbeeld voor dat je jezelf niet de moeite waard vindt om gezond te eten, en je alleen een gezonde maaltijd kiest vanuit een gevoel van afkeer van je lichaam (zoals: "Ik eet dit enkel om gewicht te verliezen"). Dit maakt het niet alleen moeilijker om gezonde keuzes vol te houden, maar kan ook een negatieve relatie met jezelf en je lichaam versterken. Het is belangrijk om je motivatie te verleggen. Zorg voor je lichaam vanuit liefde en respect, niet vanuit strijd of zelfkritiek.

Onthoud voor vandaag: een lichaam met lipoedeem verdient extra zorg, en jij bent het meer dan waard om die zorg te geven!

Opdracht

Smeer je benen in met een hydraterende lotion. Doe dit met volle aandacht en bewustzijn. Succes!





Dag 20: Gewoontes



Je gewoontes zijn als kleine puzzelstukjes die samen je dagelijkse leven vormen. Sommige helpen je om goed voor jezelf te zorgen, terwijl andere misschien niet zo ondersteunend zijn. Door hier bewust naar te kijken, kun je inzicht krijgen in wat voor jou werkt en wat je misschien wilt aanpassen. Neem er een blaadje papier bij of schrijf hieronder even op welke gewoontes jij iedere dag hebt (Bv: ik sta op en poets mijn tanden, om 16u eet ik altijd een stukje chocolade, ...)

Lijstje met gewoontes

Zo! Nu je je lijstje met dagdagelijkse gewoontes hebt, denk eens na welke gewoontjes je goed vindt, en welke gewoontes je zou willen veranderen. Je kan dit door ze in fluo een ander kleurtje te geven of door een + of - naast te zetten.

Gelukt? Oké dan maken we het nu concreet. Welke gewoonte heeft prioriteit om af te leren?

.....

Dan gaan we al starten met deze vandaag niet te doen!

Heb je ook gewoontes die je graag zou aanleren? Noteer er 2!

.....

.....

Oké! Heel goed. Op die manier is het al wat duidelijker waar jij naar toe wilt en ook hier gaan we vandaag mee aan de slag door ze al meteen toe te passen!

Succes!!!

Weet dat er veel manieren zijn om aan je gezondheid te werken. Voel je je vastlopen? Misschien is het tijd om te focussen op je gewoontes. Maar onthoud: nieuwe gewoontes aanleren kost tijd. Gun jezelf die tijd en wees geduldig met jezelf!



Dag 21:

Brief aan je lichaam

Deze oefening was oorspronkelijk niet gepland. Maar vlak voordat ik de oefening voor dag 21 wilde maken, had ik een prachtig consult met een cliënt. Ik had haar gevraagd om een brief aan haar lichaam te schrijven. Ze voelde veel weerstand en twijfelde of het wel zinvol zou zijn. Maar weet je? Soms moet je gewoon eens iets proberen. Is het iets voor jou? Zalig? Zo niet? Heb je niets verloren hé!

Maar het resultaat was echt zo mooi! Voor het eerst stelde ze zichzelf de vraag: Hoe gaat het eigenlijk met mijn lichaam? Ze nam de tijd om te luisteren en eens na te denken hoe ze haar lichaam in de toekomst wil behandelen.

Het is zo mooi om vanuit liefde voor je lichaam te zorgen. Niet om ertegen te vechten, maar om er op een zorgende manier mee om te gaan. Een brief schrijven kan een mooie eerste stap zijn om die connectie te versterken.

Hier zijn enkele vragen om je op weg te helpen:

- Wat wil je tegen je lichaam zeggen?
- Hoe heb jij het behandeld?
- Welke resultaat heeft het opgeleverd?
- Hoe wil je het anders zien?
- Hoe zou je je lichaam behandelen als je het graag zou zien?
- Hoe zorgt lipoedeem ervoor dat je je lichaam bekijkt
- Hoe zou je leven er uit zien als je ervoor kiest om in hetzelfde team te zitten?

De vragen zijn er gewoon ter inspiratie, volg vooral je gevoel!

Opdracht

Neem de tijd om deze opdracht te doen. Zorg dat je in een rustige omgeving bent, misschien met een kopje thee of een ander drankje dat je fijn vindt. Gun jezelf een moment om echt tot rust te komen.

Begin je brief met een persoonlijke aanspreking, bijvoorbeeld "Lief lichaam" of iets anders wat goed bij jou past. De eerder genoemde vragen kunnen je op weg helpen, maar voel je vrij om ze los te laten en gewoon te schrijven wat er in je opkomt. Geef je lichaam de ruimte om jou te vertellen wat het nodig heeft of wat het je wil laten voelen. Laat de woorden vanzelf komen.



Brief aan mijn lichaam



Dag 22: grenzen aangeven



De feestdagen staan nu echt voor de deur! Heb jij je cadeautjes al ingepakt? Bij ons thuis pakken we groots uit met cadeautjes. Letterlijk, want iedereen koopt er veel (misschien iets te veel 😊). Maar eerlijk? Ik geniet ervan, zowel van het geven als het ontvangen. En het inpakken? Dat doe ik altijd met liefde (én een flinke portie glitterpapier).

Toch zijn de feestdagen niet alleen gezelligheid. Het is vaak ook behoorlijk druk: etentjes, cadeaus bedenken, familiefeesten, een feestelijke outfit scoren, en niet te vergeten... de hele menukaart regelen. Voeg daar een huis vol prikkels en véél familie aan toe, en je batterij loopt soms sneller leeg dan je zou willen. Zeker als je lipoedeem hebt, is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Want als je energie op is, dan is het op en we hebben nog nieuwjaar voor de boeg!

Daarom wil ik vandaag even stilstaan bij een cruciaal stukje zelfzorg: grenzen stellen. Lipoedeem vraagt om extra aandacht voor jezelf, en grenzen helpen je daarbij. Durf bijvoorbeeld vriendelijk maar duidelijk 'nee' te zeggen als je tante aandringt om dat dessert op te eten terwijl je vol zit. Of zeg gerust dat je een momentje voor jezelf nodig hebt als de drukte je te veel wordt.

Grenzen stellen begint dus vaak met duidelijk zijn waar je grenzen liggen. Duidelijke grenzen hebben kun je en moet je zien als een cadeau'tje aan jezelf. Vooral eentje die het hele jaar van pas komt!

Denk eens even na. Waar wil jij tijdens de feestdagen meer je grenzen aangeven? Schrijf het in de pakjes. Want grenzen stellen, is eigenlijk een mooi cadeau'tje aan jezelf!



Ik weet het... grenzen aangeven is niet altijd makkelijk. Maar om ze goed te kunnen aangeven, is het belangrijk om eerst te ontdekken waar ze voor jou liggen. Laat me je een paar ideeën geven: naar huis gaan als je moe bent, vriendelijk maar duidelijk zeggen dat je genoeg op je bord hebt als ze blijven aandringen met eten, nee durven zeggen tegen alcohol als jij dat niet wilt, het zoveelste familiefeest durven afzeggen als het teveel wordt (ja, zelfs als jij de enige bent die niet komt), of hulp vragen zodat je niet alles alleen hoeft te doen.



Dag 23:

Terugblik december

Nu de adventskalender ten einde loopt, is het tijd om even stil te staan bij wat je hebt ervaren, geleerd en gevoeld de afgelopen weken. Neem een rustig moment voor jezelf, pak een pen en papier, en beantwoord de volgende vragen:

Hoogtepunten

Welke dag of opdracht is je het meest bijgebleven? Waarom?

Wat vond je leuk, verrassend of juist heel inzichtgevend?

Persoonlijke groei

Heb je iets nieuws geleerd over jezelf? Bijvoorbeeld hoe je met lipodeem omgaat, wat je nodig hebt, of waar je kracht ligt?

Welke kleine veranderingen heb je misschien al doorgevoerd in je dagelijks leven?

Uitdagingen

Waren er momenten dat je het moeilijk vond om een opdracht te doen of stil te staan bij een thema? Wat maakte dat lastig?

Hoe zou je hier in de toekomst anders mee om willen gaan?



Dag 23:

Terugblik december

Kijk vooruit

Wat zou je willen meenemen uit deze adventskalender in je dagelijks leven die je op dit moment nog niet doet? Denk aan gewoontes, inzichten of zelfs één specifiek moment.

Welke eerste, kleine stap kun je zetten om dat te doen?

BONUS-opdracht

2025 staat voor de deur, en dat betekent vaak ook: goede voornemens! Door deze bundel heen heb ik je meegenomen in een liefdevolle manier om met lipopeedem om te gaan. Neem even een momentje voor jezelf, pak een notitieboekje erbij, en denk na over het volgende:

- Wat heb je de afgelopen tijd geleerd?
- Waar ben je trots op?
- Wat gun je jezelf in 2025?
- Waar wil je meer aandacht aan geven?



Door hier bewust bij stil te staan, kun je jouw intenties voor 2025 helder maken. Het helpt je om een richting te kiezen die bij je past, met liefde en zorg voor jezelf.



Dag 24: Kerstavond

Wieehiee! Het is officieel kerstavond wat betekent dat het ook onze laatste dag is... Ik wil je vooral een zalig kerstfeest toewensen. Eentje waar genieten een centrale plaats heeft. Geniet van je familie, vrienden, gezelligheid én ja.. ook van lekker eten en een glaasje wijn.

Ik wil graag een oefening doen om de kerst net iets bewuster te beleven. Ik heb hieronder wat vraagjes gezet om te reflecteren. Klaar voor?



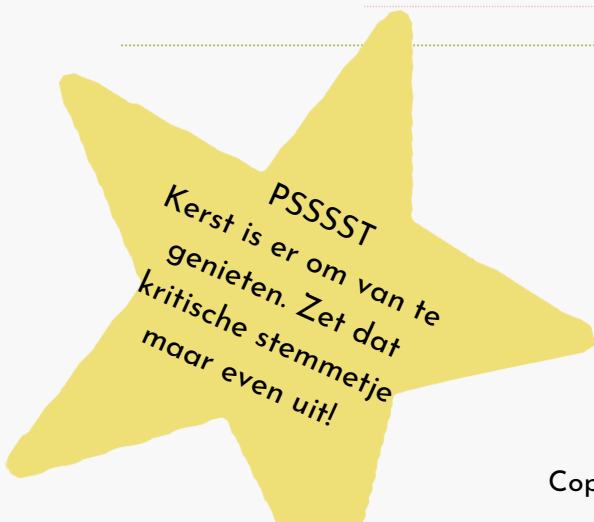
Ervaar jij stress voor kerst?

Zo ja, waar heb jij vooral stress of zorgen rond?

Hoe beleefde je het kerstfeest vroeger?

Is er iets veranderd ten opzichte van toen?

Hoe kan je stappen zetten om intenser te genieten van deze avond?



mijn kerstcadeautjes voor jou



Ik wil eindigen met een walgemeende:

DANKUWEL



Dankuwel voor het kiezen voor jezelf en het aanpakken van lipoedeem.

Dankuwel voor je doorzettingsvermogen.

Dankuwel voor het kopen van deze kalender.

Dankuwel voor het steunen van mij als kleine ondernemer.

Dankuwel voor het helpen om lipoedeem op de kaart te zetten.

Dankuwel... écht dankuwel.

Samen grip op lipoedeem krijgen.



Ik wens je zalige feestdagen toe en een fantastisch 2025!

Krijg je er geen genoeg van?

Dan heb ik de ideale aanvulling voor jou! In mijn cursus "Lipoedeem? Huh? Wat?" leg ik alles in meer detail uit (+ zoveel meer!). Klik [hier](#) om hem te bekijken!

Copyright © 2024 Emma Tahon