



*'k voel  
me zo  
heppie*

# VET COOLE KIKKER DOUCHCHALLENGE!

BOOST JE VETVERBRANDING.

IMMUUMSYSTEEM EN STEMMING IN  
14 DAGEN!

[WWW.HEPPIEPEOPLE.NL](http://WWW.HEPPIEPEOPLE.NL)



## WELKOM BIJ DE VET COOLE KIKKER DOUCHE CHALLENGE!

Mijn naam is Hilda van der Burgh, gecertificeerd koude-en winterzweminstructrice. In de wintermaanden zwem ik 2 keer per week een minuut in koud water, ren of wandel ik graag in korte broek en shirt bij - 3 en neem ik maandelijks een dip in een ijsbad, dit versterkt mijn immuunsysteem en het activeert mijn innerlijke kachel.

Daarnaast neem ik dagelijks een koude douche, zo sta ik helemaal “aan” en start ik fris en fruitig mijn dag... heb jij er al zin in, om met kou te starten?

Mooi...dan gaan we van start...het zal je verbazen wat het jou gaat brengen.

**DEELNAME AAN DE VET COOLEKIKKER DOUCHE  
CHALLENGE GESCHIEDT GEHEEL OP EIGEN RISICO.  
BIJ TWIJFEL OVERLEG EERST MET JOUW HUISARTS!**

# KIKKER TIP!

Stel je eens voor hoe je je voelt na een verkwikkende douche. Verfrist, nieuw leven ingeblazen en klaar om de dag te veroveren! Nu, als je dat extra wakkere gevoel wilt behouden, heb ik een geweldige tip voor je: koud douche, bij voorkeur 's ochtends!

Het effect van een koude douche in de avond kan echter variëren. Sommige mensen merken dat het hen moeilijker kan maken om in slaap te vallen. Daarom raad ik je aan om te experimenteren en te ontdekken wat het beste werkt voor jouw lichaam.

Na dag 1& 2 van de challenge zul je nog een andere geweldige reden ontdekken waarom koud douchen in de ochtend zo gunstig lijkt te zijn. Het is echt verbazingwekkend hoe iets simpels als een koude douche je energieniveau kan stimuleren en je klaar kan maken voor een fantastische en energieke dag.



# WANNEER BETER NIET MEEDOEN?

Ik raad je af om NIET mee te doen als je:

- zwanger bent
- epilepsie aanvallen hebt
- slecht werkende nieren
- of een secundaire vorm van Raynaud

Ik raad je aan eerst met de huisarts te overleggen bij: hart- en vaatziekten, ernstig hoge bloeddruk, schildklierafwijkingen, ernstig COPD of astma, koude-urticaria, primaire vorm van Raynaud, ernstige migraine en angststoornis.

Je huisarts kan je het beste adviseren over wat het beste is voor jouw specifieke gezondheidssituatie. Het is altijd verstandig om de nodige voorzorgsmaatregelen te nemen en jouw welzijn voorop te stellen.

Met het juiste overleg en bewuste beslissingen, kun je ontdekken of koude douches geschikt zijn voor jouw welzijn en je een extra boost kunnen geven in je dagelijkse routine.

Vergeet niet om altijd naar je lichaam te luisteren, te voelen en te handelen in overeenstemming met jouw eigen behoeften."

**L A T E N   W E   B E G I N N E N**

# DOUCHE CHALLENGE DAG 1 & 2

We pakken het rustig op en beginnen vandaag en morgen met een rustige kennismaking: 20 seconden koud douchen.

Hier is hoe je het kunt aanpakken. Begin met een (lauw)warme douche en doe gewoon alles wat je normaal zou doen. Neem de tijd en ontspan.

Vervolgens draai je de kraan geleidelijk aan naar de koudste stand. Neem de tijd om te wennen aan de nieuwe temperatuur terwijl je rustig in- en uitademt. Begin bij je benen en ga dan naar je armen. Kies daarna wat je prettig vindt.

Zodra je op het koudste punt bent aangekomen, is het tijd om te starten! Zet de timer voor 20 seconden of tel rustig 20 tellen terwijl de koude straal over je lichaam gaat. Blijf rustig in-en uitademen.

Onthoud dat deze dagen in het teken staan van wennen en rustig opbouwen. Dus maak je geen zorgen als 20 seconden op dit moment genoeg voor je is. Je zult merken dat je lichaam zich aanpast en dat je uiteindelijk langer kunt genieten van de verkwikkende voordelen van koud douchen.

Je zult versteld staan van wat een korte periode van verfrissing met je kan doen!

# KIKKER TIPS OM TE WENNEN

Hier zijn wat handige tips om te wennen aan koud douchen:

- *Positieve mindset:* Vertel jezelf en je brein dat het veilig en goed is. Laat je nieuwsgierigheid naar hoe koud je kunt gaan de overhand nemen. Je lichaam is er prima tegen bestand, het is je brein dat je soms iets anders wil wijsmaken.
- *Ademhalingstechniek:* Als je merkt dat je naar adem hapt, richt je dan op je ademhaling. Ontspan je schouders, adem rustig in en uit. Adem diep en laag, vanuit je buik.
- *Gebruik je verbeeldingskracht, visualiseer een prachtige omgeving:* Stel je voor dat je onder een waterval staat op een paradijselijke plek. Visualiseer de verfrissende stroom van het koude water dat je energie geeft en je zintuigen prikkelt. Deze mentale beelden geven je kracht om de ervaring positief en aangenaam te maken.
- *Bouw langzaam op:* Begin met kortere periodes van koud douchen en verleng geleidelijk de tijd naarmate je lichaam eraan gewend raakt. Forceer jezelf niet om meteen lange tijd onder de koude douche te staan. Het belangrijkste is om naar je eigen comfortniveau te luisteren en jezelf geleidelijk uit te dagen.
- *Beloon jezelf:* Geef jezelf na elke koude douche een beloning. Het kan iets kleins zijn, zoals een kopje warme thee of een moment van ontspanning. Op deze manier associeer je de koude douche met iets positiefs, wat je kan motiveren om door te blijven gaan.
- *Onthoud de voordelen:* Denk aan alle geweldige voordelen van koud douchen, zoals het versterken van je immuunsysteem, het verhogen van je energieniveau en het verbeteren van je mentale focus. Herinner jezelf eraan waarom je deze uitdaging bent aangegaan en hoe het je welzijn ten goede komt.

Ga de uitdaging aan met deze tips in gedachten en geniet van de verfrissende en revitaliserende kracht van koud douchen!

# VERFRISSEND KIKKER FEITJE

Laten we het hebben over de geweldige voordelen van kou en hoe het een boost kan geven aan je bruine vetweefsel!

Wat is bruinvet.

Bruinvet is een vetweefsel dat energie omzet in warmte-het verbrand calorieën.

Het vet wordt actief als het lichaam wordt blootgesteld aan kou en zorgt er dan voor dat door verbranding voor dat de lichaamstemperatuur op peil blijft. Een soort interne kachel dus!

Sinds 2009 weten we pas dat volwassenen ook actief bruin vet hebben

In ons lichaam zitten twee soorten vetweefsel, wit vet en bruin vet. Het witte vet dient als opslag voor vetten (waar we dik van worden), terwijl het bruine vet zorgt voor het warm houden van je lichaam door de verbranding van vetten en glucose. De naam bruin vet komt door het feit dat er zoveel mitochondriën (energiefabriekjes) in het vet zitten dat het een bruine kleur krijgt.

En wist je dat door je bruine vetweefsel maximaal te stimuleren, je wel 10% extra calorieën per dag kunt verbranden? Geweldig, toch? En het wordt nog beter! Hoe vaker je de kou opzoekt, hoe meer bruine vetcellen je lichaam aanmaakt! Dus waarom zou je de thermostaat niet iets lager zetten? Je lichaam zal je er dankbaar voor zijn.

En laten we niet vergeten dat kou je endorfineproductie stimuleert, je gelukshormoon! Dus naast het verbranden van calorieën, maakt de kou je ook nog eens blijer, daar kikker je helemaal van op.

# COOLE KIKKER CHALLENGE

**20 SECONDE**

dag 1

dag 2

**30 SECONDE**

dag 3

dag 4

**40 SECONDE**

dag 5

dag 6

**50 SECONDE**

dag 7

dag 8

**60 SECONDE**

dag 9

dag 10

**70 SECONDE**

dag 11

dag 12

**90 SECONDE**

dag 13

dag 14





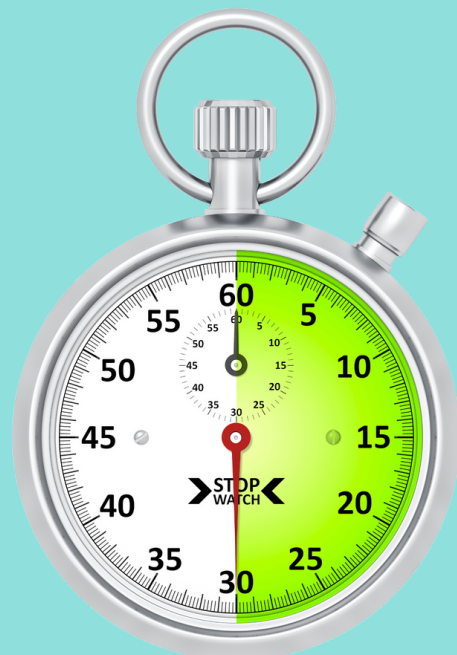
# DOUCHE CHALLENGE DAG 3 & 4

De uitdaging is om deze keer 30 seconden koud na te douchen.

Hier is hoe je het kunt doen: begin met een (lauw)warme douche en neem de tijd om te genieten. Vervolgens draai je de kraan geleidelijk aan naar de koudste stand. Zodra je op het koudst bent, start de tijd! Houd het deze keer 30 seconden vol. Begin met je benen en armen en ga dan naar je gezicht.

Vergeet niet bewust te ademen tijdens de koude douche. Ontspan je schouders en adem rustig in en iets langer uit. Richt je ademhaling laag, vanuit je buik. Dit helpt je te ontspannen en de ervaring beter te verdragen. En laten we het nog leuker maken! Zing een liedje of tel 30 tellen ter afleiding en om de ervaring aangener te maken. Je brein zal ervan genieten en het kan de tijd sneller laten gaan. Onthoud dat je lichaam zich aanpast en sterker wordt, dus wees trots op jezelf voor elke stap die je neemt. Blijf positief, blijf ademen en geniet van de sensatie van deze verkwikkende uitdaging!

30 seconden koud na douchen.  
Je kunt het!



# KIKKER TIP

Als het nog steeds lastig voor je is, onthoud dan dat het normaal is dat je brein tegenstribbelt. Ons brein houdt van comfort en het bekende. Maar weet dat jij met deze uitdaging echt een geweldige stap zet buiten je comfortzone. Koud douchen is een uitstekende manier om jezelf hierin te trainen!

Als je merkt dat je aan het ademhappen bent, maak je geen zorgen. Dit is een heel normale reactie. Richt je op je ademhaling: ontspan je schouders, adem rustig in en iets langer uit. Adem diep en laag, vanuit je buik. Leg je handen op je buik en adem naar je handen toe. Dit helpt je te kalmeren en je ademhaling onder controle te krijgen.

Stel je voor dat je onder de douche staat op een geweldige plek waar je altijd al eens naartoe had willen gaan. Verbeeld/visualiseer jezelf op die toffe plek waar koud douchen heel normaal is. Zie het als een avontuur en een kans om nieuwe ervaringen op te doen.

Onthoud dat elke stap die je zet, hoe klein ook, een overwinning is. Je bent echt geweldig bezig om jezelf uit te dagen en nieuwe grenzen te verkennen. Blijf positief en geef niet op! Voor je het weet zul je merken dat koud douchen een verfrissende en verkwikkende gewoonte wordt waar je van geniet.

# HEPPIE TIP!

Aangezien je je extra wakker voelt na het douchen én er uit recent onderzoek blijkt dat kou in de ochtend een groter effect heeft op de stofwisseling dan in de avond raad ik je aan om koud af te douchen in de 's ochtenden.

Maar weet je, uiteindelijk draait het erom wat voor jou het beste werkt. Iedereen is verschillend, dus voel zelf aan wat jouw lichaam verkiest en wat jou de beste resultaten geeft.

## VERFRISSEND KIKKER FEITJE

Ons lichaam, net als andere aspecten in het universum zoals de draaiing van de aarde en de seizoenen, volgt een ritme. Dit ritme staat bekend als de biologische klok en zorgt ervoor dat ons lichaam synchroniseert met de dag- en nachtcyclus van onze omgeving.

Wist je dat ons bruine vetweefsel ook een ritme heeft? Het is het meest actief bij het ontwaken. Dit is gunstig, omdat de lichaamstemperatuur tijdens het slapen lager is en door 's ochtends het bruine vetweefsel te stimuleren, kan de lichaamstemperatuur snel stijgen.

Dit suggereert dat het opzoeken van kou in de ochtend meer voordelen kan hebben voor de stofwisseling dan in de avond.

# DOUCHE CHALLENGE

## DAG 5 & 6

*40 seconden koud na te douchen.*

Geweldig! Je bent al vier dagen bezig. begint de koude straal aan het einde van je douche al te wennen?

Veel mensen geven aan dat het even doorzetten is, maar dat het na afloop echt verfrissend en verrassend fijn voelt. Misschien ervaar je dit nog niet op dezelfde manier, en dat is helemaal normaal. Het kost tijd voor zowel je brein als je lichaam om te wennen aan deze grote verandering.

Maak je geen zorgen, elke dag zal het een beetje makkelijker worden. Je zult hopelijk snel de positieve effecten op je welzijn gaan opmerken. En dat zal het afsluiten van die warme kraan steeds gemakkelijker maken.

Onthoud dat dit een proces is en dat je al geweldig werk verricht door de challenge vol te houden. Blijf geduldig en geef niet op! Voor je het weet zul je de voordelen van koud douchen ten volle ervaren en zul je de kou omarmen als een verkwikkend onderdeel van je routine.

Blijf gemotiveerd en geniet van de verfrissende sensatie na elke koude douche. Je bent goed op weg naar succes!

# KIKKER TIPS

- *Begin met wat inspanning:* Werk: Doe wat oefeningen of activiteiten om je lichaamstemperatuur wat te verhogen. Dit kan het gemakkelijker maken om de koude douche te trotseren.
- *Begin lauw:* Start de douche met een nog comfortabele, lauwe temperatuur. Doe je normale routine en geniet van het ontspannende water op je lichaam.
- *Stapsgewijze overgang:* Draai de kraan geleidelijk aan naar steeds kouder water. Ja, deze keer ook dat laatste stukje! Ga de uitdaging aan en maak er een deal van met jezelf.
- *Wen aan de temperatuur:* Begin met je benen en armen om te wennen aan de nieuwe temperatuur. Kies daarna wat je lekker vindt en eindig eventueel met je gezicht en hoofd.
- *Start de tijd:* Zodra de warme kraan uit staat, start de tijd. Dit is het moment waarop je begint met de echte koude douche-uitdaging.
- *Positieve mindset en ademhaling:* Vertel jezelf dat het veilig en oké is terwijl je je schouders laag houdt. Focus op je ademhaling, adem rustig in en langer uit. Richt je ademhaling laag, vanuit je buik.

Met deze tips ben je klaar om de uitdaging aan te gaan en de verkwikkende voordelen van koud douchen te ervaren. Blijf positief en geniet en voel van de sensatie van de kou op je huid.

# VERFRISSEND KIKKER FEITJE

Kou heeft een positieve invloed op ons immuunsysteem. Het immuunsysteem kan worden gezien als een leger dat indringers buiten probeert te houden en, als ze toch binnen zijn gedrongen, ze bestrijdt.

Er zijn verschillende factoren die het functioneren van ons immuunsysteem kunnen belemmeren, zoals stress en ernstig overgewicht (obesitas). Langdurige stress verhoogt bijvoorbeeld het stresshormoon cortisol in ons bloed, wat het immuunsysteem dempt en ons vatbaarder maakt voor infecties.

Lichaamsvet heeft ook invloed op ons immuunsysteem. Bij overgewicht en obesitas raakt met name het vet in onze buik ontstoken. Ons immuunsysteem is dan zo druk bezig met de ontsteking in het vet dat het minder effectief wordt in het bestrijden van indringers van elders.

Kou activeert verschillende onderdelen van ons immuunsysteem. Dit kan gunstig zijn bij het bestrijden van bepaalde infecties. Het verhoogt je weerstand, bent minder vaak ziek, helpt tegen depressie en laat huid en haar meer glansen (ijskoud water helpt onze huid én haar te voorkomen dat deze te veel natuurlijke oliën verliest.)

# BOEKTIP

V E T B E L A N G R I J K  
MARIËTTE BOON EN LIESBETH VAN ROSSUM



Mariëtte Boon & Liesbeth van Rossum

## **Vet belangrijk**

Feiten en fabels over voeding, vetverbranding en verborgen dikmakers  
Nederlands | Paperback | 978902635135

★★★★★ (79)

In VET belangrijk gaan artsen Mariëtte Boon & Liesbeth van Rossum in op alle fabels en feiten omtrent..

In verschillende varianten verkrijgbaar

Je komt alles te weten over ons lichaamsvet én over alle feiten en fabels over voeding, vetverbranding en verborgen dikmakers.

B E S T E L H E M D I R E C T H I E R



## WAUW COOLE KIKKER...

Had je van tevoren gedacht dat je elke ochtend de uitdaging zou aangaan onder de koude douche? Je hebt laten zien dat je tot meer in staat bent dan je zelf dacht, zolang je maar de knop omzet! Onthoud dit in andere aspecten van je leven, want als je dit kunt trotseren...kan je nog veel.

Ik hoop dat je al positieve effecten begint te merken van het koud na douchen. En als dat nog niet het geval is, weet dan dat er allerlei kleine veranderingen plaatsvinden in je lichaam. Denk aan het aanzwengelen van je vetverbranding en subtiele veranderingen in je hormonen!

En wees gerust, er zullen nog veel meer gunstige effecten aan het licht komen door wetenschappelijk onderzoek. Onze kennis over de voordelen van koud douchen blijft groeien en we ontdekken steeds meer over hoe het ons lichaam en welzijn beïnvloedt.

Blijf dus volhouden en wees trots op jezelf! Je bent op weg naar een gezonder en energieker leven. En wie weet welke andere geweldige uitdagingen je nog kunt aangaan. Je hebt bewezen dat je grenzen kunt verleggen en dat er geen limiet is aan wat je kunt bereiken.

Blijf op dit pad en blijf groeien!

Laat me weten als ik je ergens anders mee kan helpen.

Ga zo door en blijf stralen als een coole kikker!



# DOUCHE CHALLENGE

## DAG 7 & 8

*50 seconden koud na te douchen.*

Begin met een comfortabele, lauwe temperatuur en doe je normale routine. Draai vervolgens de kraan geleidelijk naar koud. Kun je al grotere stappen nemen? Wen aan de nieuwe temperatuur door te beginnen bij je benen en armen, daarna kun je zelf kiezen wat je prettig vindt en eindig je met je gezicht en eventueel je hoofd. Zodra de warme kraan uitstaat, start de tijd! Dit keer gaat het om 50 seconden, en ik weet zeker dat je het kunt! Blijf rustig ademen en houd je ademhaling laag, vanuit je buik.

Je bent goed op weg in deze uitdaging! Blijf volhouden en geniet van de verkwikkende sensatie van de koude douche. Je bent sterker dan je denkt, en elke dag brengt je dichterbij het bereiken van je doelen. Blijf gefocust en adem diep in het vertrouwen dat je dit kunt!



# KIKKER TIPS

- Verander de positie van de douchekop: Normaal hangt de douchekop boven je in de houder, maar probeer eens om de douchekop in je hand te nemen en afwisselend boven verschillende delen van je lichaam te houden. Voelt dit prettiger of makkelijker voor jou? Experimenteer en ontdek wat voor jou het meest comfortabel is.
- Behoud warme handen: Als je merkt dat je handen snel koud worden of je vingers gevoelig worden door de kou, neem dan ook de douchekop in je hand en zorg ervoor dat je handen zoveel mogelijk uit het koude water blijven. Op deze manier kun je de koude sensatie beter verdragen en blijven je handen warm.

Door deze kleine aanpassingen kun je de ervaring van het koude douchen optimaliseren en het comfortabeler maken voor jezelf. Experimenteer en vind de beste manier waarop jij de koude douche het prettigst kunt ervaren.

Blijf genieten van de uitdaging en de verkwikkende sensatie van de koude douche! Je bent goed bezig en op weg naar meer energie en welzijn.

**FILM TIP OP NETFLIX : THE PONDS**

# DE MENS EN DE KOU

Het is fascinerend om te ontdekken dat koude training al eeuwenoud is en in verschillende landen en culturen wordt beoefend. Neem bijvoorbeeld de sauna cultuur in Finland, waar mensen na een saunasessie een ijswak ingaan om af te koelen. Ook in landen als Duitsland, Finland en Engeland zijn er zee-zwemgroepen die regelmatig de koude wateren trotseren.

Koudetraining is een eeuwenoude traditie uit Siberië, Rusland en Oekraïne al eeuwenlang wordt daar aan koude training en ijswakzwemmen gedaan. Daar is veel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan en er zijn bewijzen gevonden voor de positieve gezondheidseffecten van kou. Het is al lange tijd gebruikelijk dat artsen in Rusland koude therapie aanbevelen aan hun patiënten. Interessant is ook dat er een Russische Iceman genaamd P. Ivanov bestaat, wat aantoont hoe diepgeworteld deze tradities zijn.

In 2013 introduceerde Ewout Staartjes de eeuwenoude traditie van koude training/ koudeharding in Nederland. Hij is de initiator van de walrusclubs in Nederland, waar mensen samen de uitdaging aangaan om de voordelen van koude training en koudeharding te ervaren.

Het is geweldig om te zien hoe deze oude tradities en methoden nu ook in andere delen van de wereld worden geïntroduceerd en mensen inspireren om de positieve effecten van kou te ontdekken. Het laat zien dat kennis en praktijken van over de hele wereld ons kunnen helpen om ons welzijn te verbeteren en gezonder te leven.



# BOEKTIPS

HELENDE KOU  
EWOUT STAARTJES



Nog niet bij bol.com te bestellen maar wel via onderstaande knop

[BESTEL HEM HIER](#)

&

ZWEMMERSGELUK  
JIM JANSEN & KJELD DE RUYTER

In dit toegankelijke boek vind je tips, adviezen en de wetenschap achter die frisse duik.

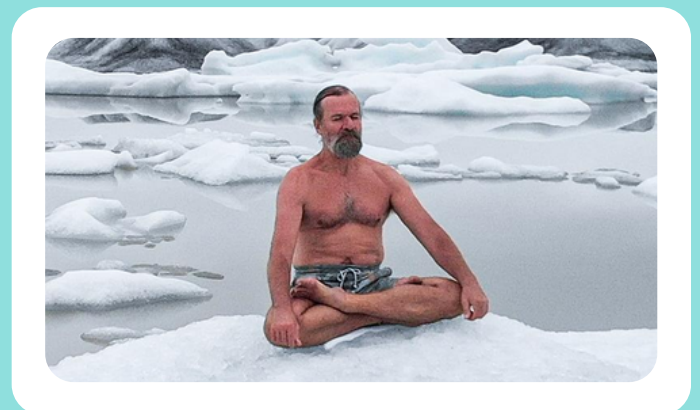
[BESTEL HEM DIRECT HIER](#)

Wim Hof, ook wel bekend als de "Iceman", is een opmerkelijke figuur in de wereld van koude training en ademhalingstechnieken. Hij heeft wereldwijd bekendheid verworven door zijn spectaculaire prestaties en heeft maar liefst 20 wereldrecords op zijn naam staan. Hij heeft dingen bereikt zoals het verblijven in het langste ijsbad, het beklimmen van bergen in slechts een korte broek, het rennen van marathons rondom de poolcirkel en nog veel meer.

Gedurende de jaren heeft Wim Hof zijn lichaam en geest getraind door zichzelf bloot te stellen aan koude, ademhalingsoefeningen te doen en zijn mindset en concentratie te trainen. Hij ontdekte dat hij zich gezonder, sterker en gelukkiger voelde als gevolg van deze praktijken. Intrigerend genoeg heeft hij ook de wetenschap opgezocht die aanwijzingen gaf dat hij zijn immuunsysteem kon beïnvloeden en dat hij deze technieken ook aan anderen kon leren.

Wim Hof heeft de aandacht getrokken van zowel wetenschappers als enthousiaste beoefenaars van koude training en ademhalingstechnieken. Zijn ervaringen hebben geleid tot verdere onderzoeken en studies naar de effecten van deze technieken op het lichaam en de geest. Zijn verhaal en prestaties hebben mensen wereldwijd geïnspireerd om hun eigen grenzen te verleggen en te ontdekken wat ze kunnen bereiken door middel van koude training en bewuste ademhaling.

Wim Hof heeft de kracht van de geest en het potentieel van ons lichaam benadrukt, en zijn invloed heeft anderen aangemoedigd om hun eigen innerlijke kracht te ontdekken en te verkennen. Hij heeft de wereld laten zien dat we tot meer in staat zijn dan we ooit hadden gedacht.



# BOEKTIP

K O U D   K U N S T J E  
W I M   H O F   &   K O E N   D E   J O N G



Wim Hof & Koen de Jong

## **Koud kunstje**

wat kun je leren van de iceman

Nederlands | Paperback | 9789491729

★★★★★ (83)

De klassieker over de Wim Hof m  
bijzondere man. Al 20 x haalde h

Radboud UMC onderzocht de technieken van Wim Hof, en wat blijkt: iedereen kan het leren. Met goede voorbereidingen en gezond verstand.

[BESTEL HEM DIRECT HIER](#)

# ADEM & KOU

Ademen, we doen het gewoon. Zonder dat je erbij na hoeft te denken, zorgt deze levensenergie ervoor dat je in leven blijft. Voor velen is ademen iets vanzelfsprekend, maar daardoor wordt de kracht van ademen ook erg onderschat. De adem zorgt voor 70% van de afvoer van afvalstoffen uit ons lichaam.

Wanneer je niet goed ademt, krijgt je lichaam niet de kans om de afvalstoffen uit je lichaam te verwijderen. Dit zorgt voor fysieke blokkades, waardoor je last kan krijgen van burn-outs, paniekaanvallen, ziekten en depressie. Door weer volledig gebruik te maken van je ademhalingsstelsel, kan je je ademhaling weer extra goed benutten. Iets wat je sinds je kindertijd waarschijnlijk bent verleerd door alle gebeurtenissen door je leven heen.

Wanneer we bewust de adem verbinden, komen we in contact met diepere delen van onszelf. Hier is ruimte om weer én meer te voelen. De plek waar we in contact kunnen komen met delen in ons onderbewustzijn.

Je zal gemerkt hebben dat wanneer de douche op zijn koude staat dat je even hapt naar adem, dat gebeurt ook bij winterzwemmen, een duik in zee of in een ijsbad waar de temperatuur tussen de 0-5 graden is of zelfs onder het vriespunt.

De eerste 30 seconden "hap" je naar adem en dan is het de kunst om je ademhaling zo onder controle te krijgen dat je kan genieten van de kou. Hoe gek dit ook mag klinken.

Bij koude trainingen zal dan ook altijd aandacht zijn voor de ademhaling. In het bijzonder de verbonden ademhaling.

Deze ademhalingstechniek zorgt voor een diepe innerlijke rust en ontspanning.

Met deze ademmethode kan je oude patronen doorbreken en onthullen, plekken waar je niet altijd komt met eindeloos praten. Een ademsessie is een mooi cadeau aan jezelf omdat Verbonden ademen zorgt ervoor dat je fysiek, mentaal en emotioneel in je kracht kunt staan. Hierdoor ervaar je meer plezier, blijheid en ruimte in jezelf.

[BOEK HIER JE SESSIE](#)

# LEKKER BEZIG...



Is het koud afdouchen inmiddels al een gewoonte voor jou geworden?

Vaak hebben handelingen die een fijn gevoel of positieve resultaten opleveren na vier dagen al de neiging om een gewoonte te worden. Denk bijvoorbeeld aan elke dag een koekje bij de thee. Maar voor handelingen waar ons brein iets minder enthousiast over is, kan dit proces wel 18 tot 254 dagen duren.

Het gemiddeld creëren van een nieuwe gewoonte kost zo'n 66 dagen. En wanneer het echt een integraal onderdeel van je leven wordt, kan dit zelfs oplopen tot zo'n 108 dagen. Wat denk je, ga je na deze periode door met het ontwikkelen van deze nieuwe gezonde gewoonte?

Het is geweldig om te bedenken dat je een positieve verandering hebt aangebracht in je dagelijkse routine door het koud afdouchen. Het toont je vastberadenheid en wilskracht om beter voor jezelf te zorgen. Blijf volhouden en laat deze gewoonte steeds meer verankeren in je leven. Voordat je het weet, zal het een natuurlijk en vertrouwd onderdeel worden van je dagelijkse routine, waar je brein en lichaam van zullen genieten.

Ga ervoor en geniet van de voordelen van deze nieuwe gezonde gewoonte!



# DOUCHE CHALLENGE

## DAG 9 & 10

Yes! Je gaat nu de uitdaging aan om maar liefst 60 seconden koud na te douchen.

Als je wat weerstand voelt, vertel dan je brein dat je goed voor jezelf en je lichaam zorgt door koud na te douchen. Hiermee geef je je cellen een boost en sta je over het algemeen sterker in je schoenen. Je doet het voor jezelf, en dat is geweldig!

Begin eerst met een comfortabele, lauwe temperatuur en doe je normale routine. Draai daarna de kraan geleidelijk naar koud. Merk je al dat je grotere stappen kunt nemen?

Wen aan de nieuwe temperatuur door bij je benen en armen te beginnen, en ga vervolgens verder met wat jij prettig vindt, om uiteindelijk je gezicht en eventueel je hoofd te bereiken.

Zodra de warme kraan uitstaat, start de tijd!

Als je al 50 seconden hebt gehaald, dan zijn de 60 seconden de komende dagen zeker haalbaar. Blijf rustig ademen en houd je ademhaling laag in je buik.

Je bent geweldig op weg in deze uitdaging. Je doorzettingsvermogen en wilskracht brengen je steeds dichterbij je doel. Blijf gefocust en vertrouw op jezelf.

Geniet van het verkwikkende gevoel van de koude douche en de positieve effecten op je lichaam en geest.

Je kunt het! .

# KIKKER TIP

Als de warme kraan uitstaat, kun je de tijd laten vliegen door jezelf te laten gaan met een spontane jodel- en danssessie! Het is een leuke manier om de koude douche nog leuker en energiever te maken. Terwijl je geniet van de verkwikkende koude stralen, kun je jezelf uitdagen om te jodelen en een dansje te wagen.

Door te jodelen en te dansen in de douche creëer je niet alleen een vrolijke sfeer, maar het helpt ook om je energie en stemming een boost te geven. Het is een geweldige manier om jezelf uit te dagen en plezier te hebben terwijl je de voordelen van het koude na douchen ervaart.

Onthoud echter altijd dat veiligheid voorop staat! De douchevloer kan glad zijn, dus wees voorzichtig en zorg ervoor dat je stevig staat terwijl je je jodel- en danskunsten vertoont. Geniet van het moment en laat je innerlijke artiest de vrije loop terwijl de tijd voorbijvliegt!

Dus, laat de muziek in je hoofd spelen, jodel erop los en dans alsof niemand kijkt. De koude douche wordt een plezierige en levendige ervaring terwijl je jezelf uitdaagt en geniet van het ritme van het leven.

Veel doucheplezier met jouw jodelende en dansende avontuur!



Z I N G   E N   D A N S   M E E   O P  
C O O L E   K I K K E R   -   D E   T E N T   O P   Z ' N   K O P !

# VERFRISSEND KIKKER FEITJE

Wist je dat bepaalde voedingsmiddelen een deel van de effecten van kou kunnen nabootsen? Een interessant voorbeeld hiervan zijn rode pepers!

Rode pepers bevatten capsaïcines, stoffen die een signaal aan onze hersenen geven om ons bruine vetweefsel, onze warmtekachel, harder te laten werken. Wanneer ons bruine vet actiever is, verbranden we meer vetten om warmte te genereren, wat resulteert in een verhoogde calorieverbranding. Het eten van rode pepers kan zelfs een acute warmteboost veroorzaken, waarschijnlijk deels door de activatie van ons bruine vetweefsel.

Maar wat is nu de link met kou? Nou, kou zet ons bruine vetweefsel ook aan, zij het via een andere route! En verrassend genoeg hebben rode pepers ook een vergelijkbaar effect als kou op onze endorfineproductie, het hormoon dat ons gelukkig maakt. Hierdoor kunnen rode pepers je een blijer gevoel geven.

Dus, naast het genieten van de koude douche, kun je ook overwegen om rode pepers aan je maaltijden toe te voegen en zo te profiteren van de stimulerende effecten op je bruine vetweefsel en je humeur. Ontdek de kracht van voeding en koude prikkels die je lichaam en geest positief kunnen beïnvloeden. Geniet van de natuurlijke "boosters" die de wereld te bieden heeft en voel je energiek en blij!



*\* Niet ieder lichaam reageert goed op het eten van rode pepers. Voel goed hoe je je tijdens het eten en ná het eten van de pepers voelt.*



# HEB JE VRAGEN?

Over de Vet Coole kikker Douche Challenge of over kou in het algemeen? Mail dan naar:

[HILDAVANDERBURGH@LIVE.NL](mailto:HILDAVANDERBURGH@LIVE.NL)

P.S. Gaat het koud douchen best wel lekker en ben je nieuwsgierig naar het effect van een heus ijsbad op jouw lichaam en brein?

Overweeg dan eens een deelname aan de introductie adem- en koude workshop met ijsbad van coaching praktijk heppie people. Ik zet regelmatig nieuwe datum op mijn website.

[WWW.HEPPIEPEOPLE.NL](http://WWW.HEPPIEPEOPLE.NL)

# DOUCHE CHALLENGE

## DAG 11 & 12

Yes, je gaat nu de uitdaging aan om maar liefst 70 seconden koud na te douchen. Je bent geweldig bezig!

Begin eerst met een comfortabele, lauwe temperatuur en doe je normale routine. Draai daarna de kraan geleidelijk naar koud. Merk je al dat je grotere stappen kunt nemen?

Wen aan de nieuwe temperatuur door bij je benen en armen te beginnen, en ga vervolgens verder met wat jij prettig vindt, om uiteindelijk je gezicht en eventueel je hoofd te bereiken.

Zodra de warme kraan uitstaat, start de tijd! Je hebt nu 70 seconden voor je. Het is slechts 10 seconden langer dan een minuut, maar we weten dat jij dit aankunt. Het wordt een eitje, toch?

Blijf rustig ademen en houd je ademhaling laag in je buik. Laat de koude stralen je omhullen terwijl je jezelf uitdaagt en de voordelen van het koude na douchen ervaart. Je bent dichterbij je doel dan ooit tevoren.

Je hebt bewezen dat je sterk en vastberaden bent. Blijf gefocust en vertrouw op jezelf. Geniet van de verkwikkende sensatie en de positieve effecten op je lichaam en geest.

70 seconden koud na douchen is binnen handbereik. Je bent op weg naar succes en het overwinnen van deze uitdaging. Blijf doorzetten en laat jezelf stralen onder de koude stralen van de douche.

# KIKKER TIP

Een milde 'waterval' van water kan veel prettiger aanvoelen dan een harde, bulderende straal. Pas de waterdruk aan naar een niveau dat comfortabel voor je is, zodat je optimaal kunt genieten van de koude douche-ervaring.

En voor de ochtenden waarop je wat haast hebt, hoef je je haar niet altijd nat te maken. Concentreer je in plaats daarvan op het blootstellen van je rug, schouders en nek aan de verfrissende koude stralen. Deze gebieden zijn belangrijk om de positieve effecten van het koud na douchen te ervaren.

Dus, als je een keer wat minder tijd hebt, richt je dan op het laten stromen van het koude water over je rug, schouders en nek. Hierdoor krijg je nog steeds de gewenste verkwikking en energieboost, zelfs zonder je haar nat te maken.

Onthoud dat het niet gaat om perfectie, maar om het bewust omarmen van de koude ervaring en de voordelen die het biedt. Pas je douche aan op een manier die voor jou prettig is en geniet van de revitaliserende sensatie.

Laat het water als een zachte waterval over je lichaam stromen en geef extra aandacht aan de belangrijkste gebieden. Op deze manier kun je zelfs op de drukste ochtenden nog steeds de positieve effecten van het koud na douchen ervaren.

# DOUCHE CHALLENGE

## DAG 13 & 14

Je gaat nu de uitdaging aan om maar liefst 90 seconden koud na te douchen!

Begin zoals gebruikelijk met een comfortabele, lauwe temperatuur en voer je normale routine uit. Draai daarna de kraan geleidelijk naar koud. Merk je al dat je de kraan in twee of zelfs minder tussenstappen naar koud kunt draaien? Dat is fantastisch!

Wen aan de nieuwe temperatuur door bij je benen en armen te beginnen, en ga vervolgens verder met wat jij prettig vindt, om uiteindelijk je gezicht en eventueel je hoofd te bereiken. Je lichaam heeft waarschijnlijk al aardig kunnen wennen aan de kou, dus dit zou je gemakkelijker moeten afgaan.

Zodra de warme kraan uitstaat, start de tijd! Je hebt nu 90 seconden voor je, je lichaam heeft zich waarschijnlijk al goed aangepast aan de koude sensatie.

Blijf rustig ademen en houd je ademhaling laag in je buik. Dit zal je helpen om ontspannen te blijven en optimaal van de koude douche-ervaring te genieten.

Je bent echt op de goede weg naar succes en het overwinnen van deze uitdaging. Blijf gefocust en vertrouw op jezelf. Het zijn de kleine stappen die je zetten op weg naar grote resultaten.

90 seconden koud na douchen is binnen handbereik. Je bent sterker dan je denkt en je hebt bewezen dat je kunt doorzetten. Geniet van de verkwikkende sensatie en de positieve effecten op je lichaam en geest.

Je bent fantastisch!

# KIKKER TIP

Begin je douche meteen met een lauwe temperatuur, eigenlijk al koud met een heel klein beetje warm erbij. Dit helpt je om vanaf het begin aan de koude sensatie te wennen en bereidt je lichaam voor op de volledige koude ervaring.

En wanneer je je doucheritueel hebt voltooid en helemaal klaar bent, is het tijd voor de ultieme uitdaging: de kraan gaat helemaal naar koud. Nu is het moment aangebroken om jezelf volledig bloot te stellen aan de verfrissende koude stralen.

Laat het water als een verkwikkende waterval over je lichaam stromen en voel hoe de koude sensatie je helemaal omhult. Adem diep in en geniet van het prikkelende gevoel op je huid.

Deze douchetip helpt je om vanaf het begin de kou te omarmen en je lichaam voor te bereiden op de uitdaging van het koud na douchen. Het is een geweldige manier om de voordelen van de kou te ervaren en jezelf uit te dagen om steeds verder te gaan.

Blijf gefocust en gemotiveerd terwijl je deze nieuwe stap in je koude douchetraining neemt. Je hebt al zoveel vooruitgang geboekt en deze tip zal je helpen om nog beter te worden in het omarmen van de koude sensatie.

Dus, stel de douche vanaf het begin zo lauw mogelijk in, met een vleugje warmte, en sluit je doucheritueel af met een volledig koude ervaring. Dit zal je helpen om de voordelen van het koud na douchen optimaal te benutten.

Je bent op de goede weg naar succes en het ontwikkelen van een nieuwe gezonde gewoonte. Blijf jezelf uitdagen, geniet van de verkwikkende sensatie en ervaar de positieve effecten op je lichaam en geest.



# VERFRISSEND KIKKER FEITJE

We zijn allemaal opgegroeid met de gedachte dat je verkouden wordt als je zonder jas naar buiten gaat. Maar laten we die misvatting eens onder de loep nemen! Verkoudheid wordt veroorzaakt door virussen, niet door een beetje kou!

Maar waar komt die hardnekkige overtuiging vandaan? In de koudere maanden van het jaar zijn er inderdaad meer virussen in omloop. Bovendien bevinden mensen zich dan vaak in slecht geventileerde ruimtes en komen ze dicht bij elkaar (pre-corona, natuurlijk!), waardoor de kans op besmetting groter is. Dus eigenlijk is het helemaal niet erg als jij of je kinderen af en toe zonder jas naar buiten gaan. Sterker nog, verwelkom de kou!

En wist je dat in Siberische landen kinderen worden opgevoed met het concept van "verharden"? Ze worden blootgesteld aan koude omstandigheden om hun lichaam te versterken en te wennen aan extreme temperaturen. Het is een fascinerende traditie die laat zien dat ons lichaam zich kan aanpassen aan verschillende omgevingen.

Dus, laten we afscheid nemen van de mythe dat je verkouden wordt van de kou. Omarm de kou, stap zonder angst naar buiten en laat je lichaam zich aanpassen aan nieuwe uitdagingen.



ZIE HIER EEN FILMPJE

# VERFRISSEND...WATER!

Water heeft nog zoveel meer functies dan die heerlijke koude douche, ook voor ons inwendig mens is voldoende water drinken belangrijk.

Water drinken heeft vele voordelen, zoals het bevorderen van fysieke prestaties, het verbeteren van de stoelgang en het functioneren van de nieren.

Water is ook essentieel voor de huid en helpt bij het behouden van een gezonde huid. Het drinken van water kan ook helpen bij het afvallen, omdat het de eetlust kan verminderen en de stofwisseling kan verhogen.

Water is ook belangrijk voor de hersenen. Het drinken van voldoende water kan helpen om de cognitieve functie te verbeteren en de stemming te verbeteren.

PROOST!



# GA DOOR...

Je heb hopelijk met succes de volledige 14 dagen van de challenge voltooid! Geweldig gedaan! Maar weet je wat nog leuker is? Je kunt na de challenge gewoon doorgaan met koud douchen!

Laat het niet bij die 14 dagen zitten, blijf jezelf uitdagen en ga door met deze gezonde gewoonte. Verleng de tijd naar 90 seconden en bouw het zelfs verder uit naar twee of misschien wel drie minuten!

Je hebt al zoveel vooruitgang geboekt en je lichaam is gewend geraakt aan de verkwikkende koude sensatie. Blijf profiteren van de voordelen van koud douchen en geef jezelf elke dag weer een energieboost.

Wees trots op wat je hebt bereikt en ga met enthousiasme verder op dit pad van koude training. Blijf gefocust, blijf gemotiveerd en geniet van de positieve effecten op je lichaam en geest.

Dus, ga door met koud douchen en ervaar hoe deze gewoonte je krachtiger, energiever en weerbaarder maakt. Jij hebt de controle in handen en de mogelijkheden zijn eindeloos!

Blijf jezelf uitdagen, blijf groeien en geniet van elke verfrissende druppel van de kou. Jij kunt dit!



# WIL JE MEER KENNIS OPDOEN?

Koude training & winterzwemmen.  
Vitaal met een eeuwenoude traditie.

Wil je je immuunsysteem een boost geven?  
Of jezelf je energieniveau en mentale kracht  
versterken?

Ervaar dan eens 3 dagen lang de koude training.  
Koudetraining is een eeuwenoude traditie uit  
Siberië, Rusland en Oekraïne: harding met kou en  
hitte. Traditionele koudeharding kent vijf  
methoden: emmergieten, dompelen, walrussen  
(winterzwemmen), dampen (in banja of sauna) en  
luchtdouchen zoals hardlopen in zwemkleding.

De methode is, hoe gek het ook klinkt bij koude  
training, de methode van mildheid en  
geleidelijkheid. Het doel is gezondheid!  
Het is de kunst om je mindset zodanig te maken  
dat je een veilige en gezonde dosis kou krijgt.

Er bestaat geen oefening ter wereld die zoveel  
positieve gezondheidseffecten heeft als een kleine  
minuut in ijskoud water. Je immuunsysteem wordt  
wakker geschud, je doorbloeding en metabolisme  
worden enorm gestimuleerd en je  
hormoonhuishouding krijgt een boost. Het enige  
wat je nodig hebt is een beetje discipline en  
actiebereidheid om jezelf te zegenen met een  
helend bad in ijskoud water.

Bij de eeuwenoude traditie van winterzwemmen  
en koude training hebben gezondheid en  
veiligheid hoogste prioriteit. De ambitie om lang in  
het water te verblijven wordt als valkuil  
beschouwd. Zelfs even dompelen in ijswater heeft  
namelijk al groot helend effect. De essentie zit in  
een koude impuls op de huid terwijl de kern warm  
blijft.

# DURF JIJ HET AAN?

## OM JEZELF HELEMAAL ONDER TE DOMPELEN IN KOUDE KRACHT!

Neem de uitdaging aan en ervaar zelf de  
RETRAITE KOUDE KRACHT!

Deze retraite is ideaal als je:

- Verantwoordelijkheid neemt voor jouw welzijn en (duurzame) inzetbaarheid als professional
- Beseft dat ontwikkeling en groei plaatsvinden buiten je comfortzone
- Wilt leren en ervaren wat de ingrediënten zijn voor veerkracht (voor jou als mens, én voor je organisatie)
- Bereid bent om belemmerende gedachten of patronen te onderzoeken en aan te pakken
- Open staat voor meer verbinding met jezelf, én met anderen
- Zin hebt om een onvergetelijke ervaring te beleven, en een inspirerende reis met jezelf te maken



Het gebied buiten je comfortzone krijgt aandacht, onder andere door blootstelling aan koude en warmte, ademwerk en andere opdrachten.

Koude training en alles wat hierbij komt kijken is een rode draad door dit programma. Kennis over de effecten van kou en een gedegen voorbereiding is van belang, evenals de juiste mind-set en goede focus. Stap voor stap bouwen we dit op, afhankelijk van ieders eigen niveau en fitheid. De prachtige omgeving op de Veluwe en midden in de bossen, en de nabijheid van andere mensen in de kleine groep ( 2 personen tot max 4 personen) is een verbindende, ondersteunende en motiverende factor bij deze koude training.

Laat je deze dagen verrassen onder deskundige leiding met kou, want hoe gek het ook klinkt bij koude training is de methode mildheid en geleidelijkheid. In deze dagen leer je de eeuwenoude methode kennen van koudeharding, waaronder alle in-en outs van de voor en nadelen van koude trainingen en winterzwemmen, ervaar je zelf de emmergieting, dompelen, de luchtdouche, ijswater en de Banja (sauna). Heerlijk eten en volop ontspanning een weekend voor jou.



Het doel is gezondheid en het is de kunst om je mindset zodanig te maken dat je een veilige en gezonde dosis kou krijgt, en die is meestal korter dan je denkt. Veerkracht vanuit je kern helpt jou met het herkennen van je (innerlijke) obstakels en laat je deze met zelfvertrouwen aanpakken. Je ontdekt en ervaart je eigen authentieke kracht.

### Na het volgen van deze koude retraite:

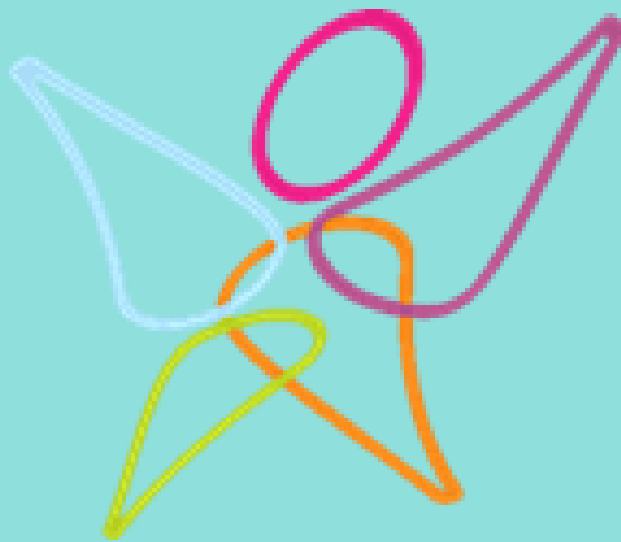
- Ken je jezelf beter, je voelt je herboren, uitgerust en dichterbij jezelf
- Ken je manieren om meer keuzevrijheid te ervaren
- Kun je beter omgaan met stress, je brein en je lichaam
- Kun je jouw persoonlijke kwaliteiten noemen
- Je gaat met een bak aan energie naar huis.



**DE BESTE INVESTERING DIE  
JE KUNT DOEN, IS EEN  
INVESTERING IN JEZELF!**

**MET EEN HEPPIE GROET  
HILDA VAN DER BURGH.**

**WWW.HEPPIEPEOPLE.NL**



WWW.HEPPIEPEOPLE.NL

06-10088424