

E-BOOK

Gezond en energiek door de Ramadan



Souad Azougagh

Inhoudsopgave

Introductie	4
Inleiding	5
Wat gebeurt er in je lichaam tijdens het vasten	6
Voeding en eetmomenten tijdens de Ramadan	8
Bewegen tijdens de Ramadan. Kan dat?	10
Slaap en herstel	16
Jouw Ramadan, jouw gezondheid	19
Houd je gezonde leefstijl vast na de Ramadan	20

INTRODUCTIE

Hi, ik ben Souad Azougagh

Ik ben Souad Azougagh, leefstijl_apotheker en coach. In mijn jarenlange ervaring als apotheker, zie ik steeds vaker dat mensen, zelfs op jonge leeftijd, afhankelijk worden van medicijnen. Dat raakt me, omdat ik weet dat het ook anders kan. Mijn passie ligt in het verbinden van wetenschappelijke kennis met praktische en haalbare oplossingen.

De Ramadan is een tijd van bezinning, maar ook een periode waarin je gezondheid extra aandacht verdient. In mijn werk heb ik gezien hoe leefstijl_keuzes een enorme impact hebben op ons welzijn, vooral tijdens het vasten.

Dit eBook is geschreven om jou te helpen het maximale uit de Ramadan te halen – zonder energiegebrek, met bewuste voeding en een gezonde balans tussen lichaam en geest.



Mijn doel is om je niet alleen kennis te geven, maar je ook te inspireren en praktische handvatten te bieden waarmee je direct aan de slag kunt. Dit eBook bevat inzichten, opdrachten en reflectiemomenten, zodat je zelf kunt ervaren wat voor jou werkt.

Souad Azougagh

Inleiding



De Ramadan is een bijzondere maand. Een maand waarin je dichter bij jezelf en dichter bij Allah komt, bewuster leeft en je lichaam en geest een reset geeft. Maar hoe zorg je ervoor dat je niet alleen spiritueel groeit, maar ook fysiek en mentaal sterk blijft? Hoe voorkom je die energiedips overdag en de vermoeidheid na Iftar?

Dit eBook helpt je om de Ramadan op een gezonde en energieke manier te beleven. Je ontdekt wat er in je lichaam gebeurt tijdens het vasten en hoe je met bewuste keuzes rondom voeding, beweging en rust je welzijn kunt ondersteunen. Want de Ramadan gaat niet alleen over wát je eet, maar vooral over hoe je goed voor jezelf zorgt – fysiek, mentaal en spiritueel – en hoe je deze bijzondere maand kunt benutten om dichter bij Allah te komen.

Wat kun je verwachten?

- Inzicht: Wat gebeurt er in je lichaam tijdens het vasten?
- Praktische tips: Hoe eet je slim en blijf je energiek?
- Beweging: Wanneer is het beste moment om te sporten?
- Slaap en herstel: Hoe voorkom je dat je overdag uitgeput bent?

Dit eBook is niet alleen om te lezen, maar vooral om te doen. Je vindt opdrachten en reflectiemomenten die je helpen bewuste keuzes te maken. Of je nu voor de eerste keer vast of al jaren ervaring hebt, dit boek geeft je nieuwe inzichten en inspiratie.

HOODSTUK 1

Wat gebeurt er in je lichaam tijdens het vasten?

Vasten is zoveel meer dan alleen het onthouden van eten en drinken. Het is een natuurlijk proces waarin je lichaam zich aanpast en profiteert van de tijdelijke rust die het krijgt. Tijdens het vasten doorloopt je lichaam verschillende fasen die bijdragen aan je gezondheid.

Energieverbruik en vetverbranding

Na een paar uur vasten gebruikt je lichaam eerst de suikers die in je bloed aanwezig zijn. Zodra deze suikervoorraden opraken, schakelt het over op glycogeen (een opgeslagen vorm van suiker in de lever en spieren). Wanneer ook deze voorraad op is, begint je lichaam vetten af te breken voor energie, wat kan bijdragen aan gewichtsverlies en een betere insulinegevoeligheid.



Insuline en bloedsuikerbalans

Doordat je minder vaak eet, daalt je insulineniveau. Dit helpt je lichaam om insulinegevoeliger te worden, wat gunstig is voor je bloedsuikerspiegel en het risico op diabetes type 2 kan verlagen. Dit betekent minder energiedips gedurende de dag en een stabielere energieverdeling.





AUTOFAGIE: JE LICHAAM RUIMT OP

Na ongeveer 16 uur vasten begint je lichaam met autofagie: een soort interne schoonmaak waarbij beschadigde en oude cellen worden opgeruimd en vernieuwd. Dit draagt bij aan een sterker immuunsysteem en kan zelfs verouderingsprocessen vertragen.

VOCHTBALANS EN SPIJSVERTERING

Tijdens het vasten verliest je lichaam vocht, door ademhaling en transpiratie en urine. Daarom is het belangrijk om goed te hydrateren tussen Iftar en Suhoor. Voldoende drinken helpt om uitdroging te voorkomen en houdt vervelende klachten zoals hoofdpijn en vermoeidheid op afstand. Daarnaast krijgt je spijsvertering een pauze, wat kan helpen bij darmherstel en het verminderen van ontstekingen.

REFLECTIEMOMENT

Sta eens stil bij hoe jij je voelt tijdens het vasten. Merk je bepaalde veranderingen op in je energie, concentratie of spijsvertering? Schrijf kort op wat je ervaart en hoe je hierop kunt inspelen.

HOOFDSTUK 2

Voeding en eetmomenten tijdens de Ramadan.

Hoe maak je bewuste keuzes die je energie en welzijn ondersteunen?

Wat je eet en wanneer je eet tijdens Suhoor en Iftar heeft een enorme invloed op hoe je je overdag voelt. Door bewuste keuzes te maken in je voeding, help je je lichaam om energiek en gehydrateerd te blijven en voorkom je vermoeidheid en hongerklachten.

SUHOOR – LAAD JE LICHAAM GOED OP

Suhoor is jouw brandstof voor de dag. Dit is hét moment om je lichaam te voeden met de juiste voedingsstoffen, zodat je energiek blijft, helder kunt denken en zonder grote dips de vastendag doorkomt. Kies voor eiwitten, gezonde vetten en langzame koolhydraten.

Aanraders voor Suhoor?

- ✓ Eiwitten: Eieren, Griekse yoghurt, noten
- ✓ Gezonde vetten: Avocado, olijfolie, noten
- ✓ Langzame koolhydraten: Volkorenbrood, quinoa
- ✓ Hydratatie: Minimaal 2 glazen water

👉 Tip: Richt je op een 80/20-verdeling: 80% van je maaltijd bestaat uit eiwitten, gezonde vetten en groenten, 20% uit langzame koolhydraten. Deze verdeling helpt om te voorkomen dat je bloedsuikerspiegel piekt en houdt je langer verzadigd.

Wat kan je beter vermijden?

- ✗ Snelle suikers zoals wit brood, zoete ontbijtgranen en suikerhoudende dranken, die je energiepeil snel laten dalen.
- ✗ Cafeïne, omdat het vochtafdrijvend werkt en kan bijdragen aan uitdroging.



IFTAR- VOEDT JE LICHAAM OP DE JUISTE MANIER

Iftar is het moment om je lichaam te voeden en te hydrateren zonder overbelasting.

Een gezonde Iftar start met:

- ✓ Stap 1: Begin licht en voedzaam
- ✓ Dadels en water: dadels geven direct energie en bevatten vezels en mineralen. Dadels herstellen de bloedsuiker zonder pieken.
- ✓ Soep (linzen-, groente-, kippensoep). Dit is licht verteerbaar en hydraterend.
- ✓ Stap 2: Een voedzame hoofdmaaltijd
- ✓ Eiwitten (kip, vis, peulvruchten), ondersteunen je spieren en houden je verzadigd
- ✓ Groenten. Vul je bord met kleurrijke groenten zoals gegrilde courgette, wortels of een frisse salade. Goed voor vitamines, mineralen, vezels en een verzadigd gevoel.
- ✓ Vezelrijke koolhydraten (volkoren rijst, quinoa of zoete aardappel) geven je langdurige energie en voorkomen een suikerdip.
- ✓ Gezonde vetten (olijfolie, avocado, noten) helpt bij het voorkomen van een suikerdip.

Wat kun je beter vermijden?

- ✗ **Gefrituurd voedsel** zoals loempia's, samosa's en gefrituurde kip, die zwaar op de maag liggen en je traag maken. Ze vertragen de spijsvertering
- ✗ **Overmatig zout en suikers** in bijvoorbeeld kant-en-klare sauzen, frisdrank en zoete desserts, die je bloedsuikerspiegel laten schommelen.
- ✗ **Sapjes en smoothies**. ze veroorzaken een hoge bloedsuikerpiek door de hoge hoeveelheid suikers. Dit maakt je juist moe en futloos.
- ✗ **Grote porties** in één keer, omdat dit je spijsvertering overbelast en je een opgeblazen gevoel kan geven.



HOOFDSTUK 3

Bewegen tijdens de Ramadan. Kan dat?

Ja, en het kan je zelfs helpen om je fitter en energieker te voelen! Toch zijn er veel vragen die opkomen tijdens de vastenmaand:

- ✓ Kun je blijven sporten zonder jezelf uit te putten?
- ✓ Wat is het beste moment om te bewegen?
- ✓ Moet je je trainingsroutine aanpassen?

In dit hoofdstuk leer je hoe je slim beweegt tijdens de Ramadan. Je ontdekt:

- 🔍 Welke vormen van beweging het meest geschikt zijn tijdens het vasten.
- 🔍 Het ideale moment om te sporten zonder je energiereserves uit te putten.
- 🔍 Hoe je luistert naar je lichaam en in balans blijft.

Met de juiste aanpak kun je blijven bewegen, je gezondheid ondersteunen en je kracht behouden – ook tijdens de Ramadan.



WANNEER KUN JE HET BESTE SPORTEN?

Tijdens de Ramadan is het belangrijk om je trainingen aan te passen, zodat je niet alleen fit blijft, maar ook je vasten op een gezonde manier ondersteunt. Als je op zoek bent naar manieren om in beweging te blijven zonder jezelf uit te putten, heb ik een paar praktische tips voor je.



Voor Iftar (net voor zonsondergang)

Dit is misschien wel het beste moment voor een lichte training. Je lichaam heeft nog geen voedsel of water gehad, dus het is belangrijk om je energie niet te veel te belasten. Na je training kun je gelijk je energie aanvullen met een maaltijd en drinken.

Wat kun je doen:

Lichte krachttraining. Verlaag de intensiteit van je gebruikelijke routine. Probeer oefeningen met je eigen lichaamsgewicht of lichte gewichten, zodat je de focus kunt houden zonder jezelf uit te putten.

Wandelen. Een rustige wandeling van 30-45 minuten is ideaal. Het is een geweldige manier om je lichaam in beweging te krijgen zonder dat je je energie verliest.

Yoga of stretching. Dit helpt niet alleen je flexibiliteit, maar ook om je geest te kalmeren en stress te verminderen. Zeker waardevol in een drukke periode zoals de Ramadan.

Waar je op moet letten:

Vermijd intensieve trainingen: Je wilt geen HIIT of zware trainingen doen, want dat kan leiden tot vermoeidheid en uitdroging, vooral als je niet kunt drinken.

Luister naar je lichaam: Als je je zwak of duizelig voelt, vertraag dan of stel je training even uit. Het belangrijkste is dat je je goed voelt.



Na Iftar (ongeveer 1–2 uur na het eten)

Na Iftar heeft je lichaam zijn brandstof en vocht binnen, waardoor je klaar bent voor iets intensievere trainingen. Nu kun je weer wat kracht opbouwen en je uithoudingsvermogen verbeteren.

Wat kun je doen:

Krachtraining. Dit is het moment om je krachtraining weer op te pakken. Je hebt nu voldoende energie, dus doe wat grotere compound oefeningen zoals squats en deadlifts.

Cardio. Een stevige sessie van 30–45 minuten joggen of fietsen is perfect om je conditie te verbeteren.



Waar je op moet letten:

Geef je lichaam tijd om te verteren.

Wacht minstens een uur na Iftar voordat je traint, zodat je geen last krijgt van je spijsvertering.

Hydrateer goed. Zorg ervoor dat je genoeg water drinkt voor en na je training om je energie en vochtbalans op peil te houden.

Trainen voor Suhoor (voor het begin van het vasten)

Misschien overweeg je om vroeg op te staan en te trainen vóór Suhoor. Begrijpelijk, want je hebt op dat moment nog de mogelijkheid om te eten en te drinken. Toch ben ik daar geen voorstander van – en dat heeft een goede reden.

Slaap is minstens zo belangrijk als voeding en beweging als je je energiek wilt voelen, vooral tijdens de Ramadan. Je lichaam heeft rust nodig om te herstellen, je hormoonbalans te ondersteunen en je overdag kracht te geven. Door je nachtrust te prioriteren, geef je je lichaam wat het écht nodig heeft om optimaal te functioneren.

Waarom is slaap zo belangrijk?

Tijdens je slaap herstelt je lichaam zich. Je spieren bouwen zich op, je immuunsysteem wordt versterkt en je energiereserves worden aangevuld. Als je deze cruciale rust verstoort door heel vroeg te trainen, loop je het risico dat je overdag sneller moe wordt en je minder goed kunt concentreren.

Mijn advies

Geef prioriteit aan slaap: Gebruik de uren vóór Suhoor om goed te rusten. Dit ondersteunt je energie, helpt je lichaam te herstellen en zorgt ervoor dat je de dag krachtiger begint.

Als je tóch wilt trainen voor Suhoor

Soms past een vroege training beter bij jouw ritme of planning. In dat geval is het belangrijk om verstandig te trainen.

Kies voor een lichte training. Denk aan rustige yoga, stretching of een korte wandeling. Vermijd zware krachttraining of intensieve cardio – die putten je lichaam uit en kunnen je energie voor de rest van de dag ondermijnen.

Eet een voedzame Suhoor. Kies voor een maaltijd met complexe koolhydraten (zoals havermost of volkorenbrood), eiwitten (zoals eieren of Griekse yoghurt) en gezonde vetten (zoals avocado of noten). Deze combinatie zorgt voor langdurige energie.

Hydrateer voldoende: Drink ruim voldoende water voor én na je training om uitdroging te voorkomen en je vochtbalans op peil te houden.

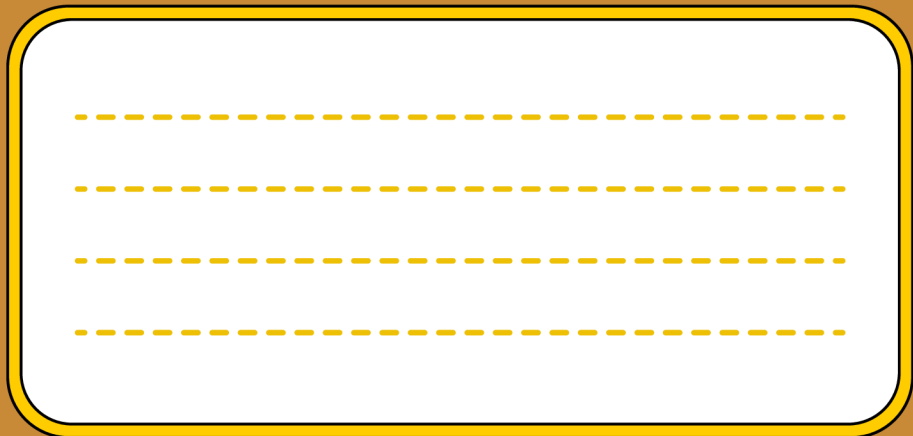
Je hoeft niet hard te trainen om fit te blijven. Door voldoende rust te nemen en je lichaam te voeden met wat het écht nodig heeft, voel je je energiever.

 **OPDRACHT: STEL JOUW IDEALE RAMADAN-TRAININGSROUTINE SAMEN.**

Reflecteer op jouw energieniveaus.

Schrijf 3 momenten op de dag op waarop je je meestal het meest energiek voelt (bijvoorbeeld: vroeg in de ochtend, na Iftar, later op de avond).

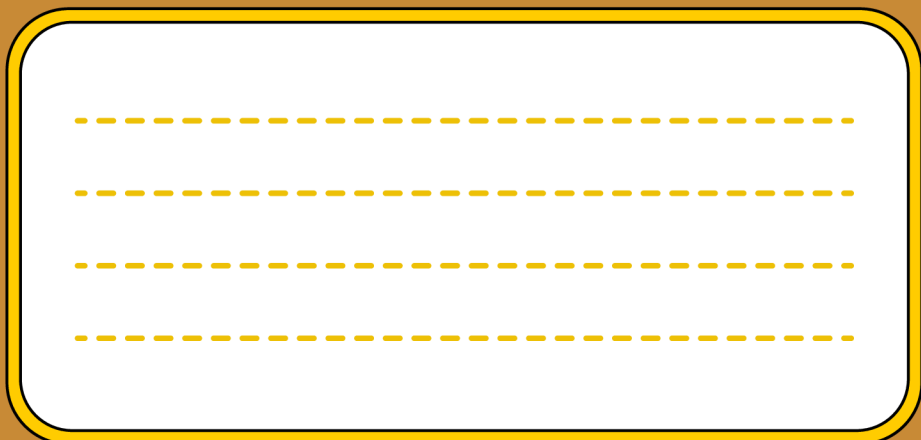
Welke van deze momenten past het beste bij een lichte of matige training tijdens de Ramadan?



Maak een persoonlijk trainingsplan.

Gebruik de voorbeelden uit dit hoofdstuk en stel je eigen trainingsschema samen voor één week. Denk hierbij aan:

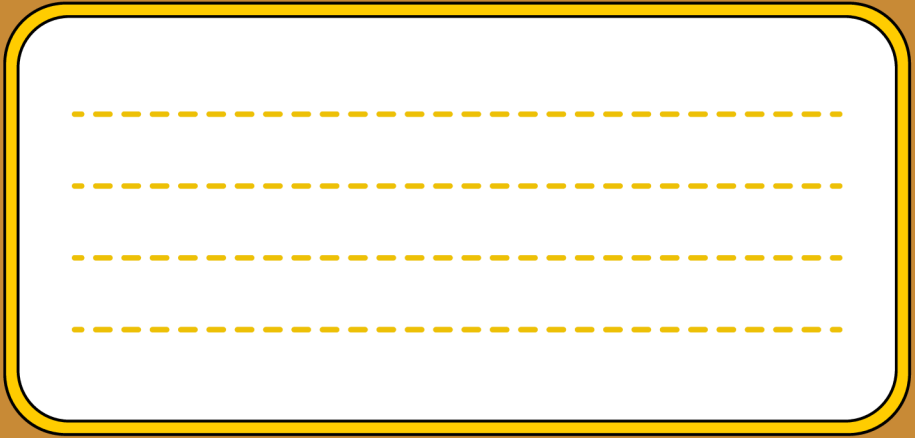
- Hoe vaak wil je trainen? (bijvoorbeeld 2-3 keer per week lichte krachttraining)
- Welke tijd past het beste bij jou? (voor of na Iftar?)
- Welke oefeningen wil je doen? (kies uit de voorgestelde oefeningen of voeg je favorieten toe)



Voel & Evalueer

Probeer je trainingsplan één week uit.

Reflecteer aan het einde van de week: Hoe voel je je lichamelijk en mentaal? Wat werkt goed, en wat wil je aanpassen?



Deel je ervaring met een vriend(in) of in een community. Inspireer elkaar om op een gezonde en gebalanceerde manier te blijven bewegen tijdens de Ramadan!

HOOFDSTUK 4

Slaap en herstel

Hoe voorkom je uitputting?

De Ramadan is een bijzondere tijd waarin je ritme verandert, vooral als het gaat om je eet- en gebedstijden. Dit kan invloed hebben op je slaap. Slaap is juist zo belangrijk als het gaat om je energie en herstel. Als je merkt dat je snel moe bent of moeite hebt om je energieniveau vast te houden, is het misschien tijd om even bewust stil te staan bij je slaapgewoonten.

WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM TIJDENS DE SLAAP?

Slaap is veel meer dan even rusten. Terwijl je slaapt, gebeurt er van alles in je lichaam. Je lichaam gaat aan de slag om zichzelf te herstellen en te vernieuwen op verschillende niveaus.

Fysiek herstel: Je lichaam is druk bezig om zichzelf te herstellen. Je spieren en weefsels krijgen de kans om te regenereren. Beschadigde cellen vernieuwen zich. En immuunsysteem wordt sterker. Dit proces is cruciaal om gezond en energiek te blijven. Vooral wanneer je lichaam extra vraagt tijdens het vasten.

Regulatie van je hormonen. Tijdens je slaap worden verschillende hormonen gereguleerd die invloed hebben op je eetlust, stressniveau en energie.

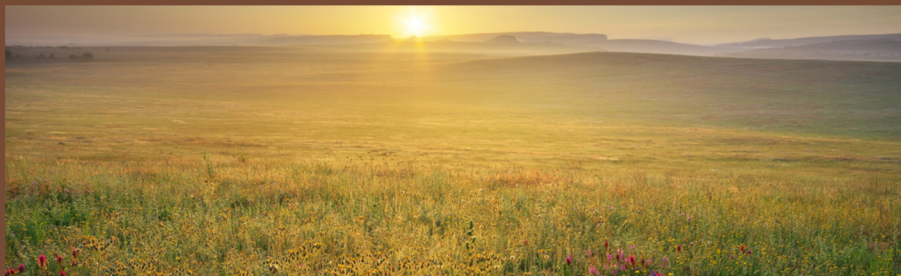
Tijdens je slaap daalt het stresshormoon cortisol, wat je helpt te ontspannen en stress te verminderen. Daarnaast zorgt slaap voor een goede balans tussen ghreline en leptine. Ghreline stimuleert je eetlust, terwijl leptine het gevoel van verzadiging bevordert.

Slaaptekort kan dit proces verstoren, waardoor je meer honger voelt en minder snel verzadigd bent. Het reguleren van deze hormonen zorgt ervoor dat je niet alleen mentaal, maar ook fysiek gezond blijft.



WAAROM SLAAP ESSENTIEEL IS VOOR JE ENERGIE

Je kunt nog zo gezond eten of regelmatig bewegen, zonder goede slaap kom je niet ver. Tijdens je slaap laadt je lichaam zich op, zowel fysiek als mentaal. Als je te weinig slaapt, merk je dat meteen: je voelt je moe, prikkelbaar en minder scherp. Slaap is niet iets wat je kunt missen of simpelweg kunt vervangen door meer bewegen of beter eten.



TIPS VOOR BETER SLAPEN TIJDENS DE RAMADAN

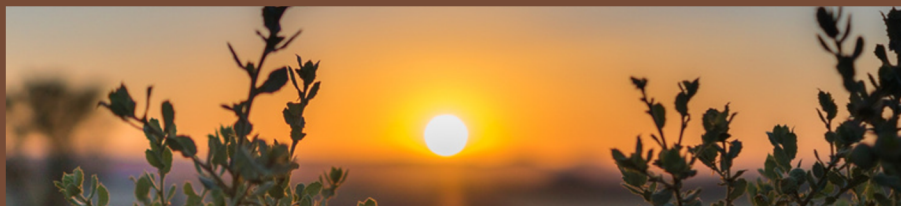
Soms is het lastig om je slaappatroon aan te passen tijdens de Ramadan, maar met kleine veranderingen kun je zorgen voor een diepe, herstellende slaap.

Wees overdag actief in de buitenlucht. Daglicht is je grootste vriend als het gaat om slaap. Het helpt je interne klok te reguleren, waardoor je makkelijker in slaap valt als het tijd is. Zelfs een korte wandeling buiten kan helpen om je energie in de avond op peil te houden.

Eet licht voor het slapen. Grote maaltijden vlak voor het slapen kunnen je slaap verstoren, omdat je lichaam extra energie nodig heeft om te verteren. Eet je hoofdmaaltijd bij voorkeur twee uur voor het slapengaan. Heb je later nog trek? Kies dan voor een lichte, voedzame maaltijd, zoals een salade met eiwitten of een warme, lichte soep. Zo geef je je lichaam de rust die het nodig heeft om te herstellen.

Maak van je avond een rustmoment. Vermijd schermen zoals tv, telefoon of tablet minstens een uur voor het slapengaan. Kies in plaats daarvan voor een rustig moment voor jezelf, zoals het lezen van een boek of een gebed. Dit helpt je lichaam en geest zich voor te bereiden op herstel.

Creëer een consistent slaapschema. Probeer iedere nacht rond dezelfde tijd naar bed te gaan, zelfs als je nachten korter zijn. Dit helpt je lichaam om een stabiel ritme te vinden, wat je slaapkwaliteit ten goede komt.



REFLECTIEMOMENT

Welke kleine verandering kun jij deze week doorvoeren om je slaap te verbeteren? Misschien een moment van buiten zijn of je avondroutine aanpassen? Het maakt niet uit welke stap je zet, als je maar zorgt dat je slaap de aandacht krijgt die het verdient.

Slaap is de sleutel tot je energie, net zo belangrijk als goede voeding en beweging. Zorg voor voldoende rust, zodat je de Ramadan niet alleen doorkomt, maar je ook sterk en energiek voelt.



A large rounded rectangular box with a yellow border and four horizontal yellow lines inside, intended for writing reflections.

SLOTWOORD

Jouw Ramadan, jouw gezondheid

Elke kleine verandering maakt een groot verschil. Of het nu gaat om bewuster eten, beter slapen of slim bewegen, jij hebt de regie in handen. De keuzes die je maakt tijdens deze Ramadan hebben niet alleen invloed op deze maand, maar ook op hoe je je voelt in de rest van het jaar.

De Ramadan is een periode van bezinning, van teruggaan naar de essentie. Maar het is ook een kans om opnieuw verbinding te maken met je lichaam. Om te voelen wat je écht nodig hebt. Het begint allemaal met bewuste keuzes.

Zie deze Ramadan als een kans. Niet als een maand waarin je jezelf uitput, maar als een periode waarin je groeit, zowel fysiek, mentaal als spiritueel.

Geef je lichaam wat het nodig heeft, en je zult merken dat je dagen lichter en energiever aanvoelen.

Luister naar je signalen, en ontdek hoe kleine aanpassingen een groot verschil maken.

Creëer een routine die niet alleen tijdens de Ramadan werkt, maar die je ook daarna kunt meenemen.

Je bent krachtiger dan je denkt. Jij hebt alles in je om deze Ramadan een periode van groei, energie en balans te maken. Dus gun jezelf die ruimte, wees mild voor je lichaam, en geniet van deze bijzondere maand.

Ik wens je een gezegende Ramadan vol gezondheid, rust en nieuwe inzichten!



Houd je gezonde leefstijl vast na de Ramadan

De Ramadan ligt achter je, maar de vraag is: hoe houd je de gezonde gewoonten vol die je hebt opgebouwd?

Stel je voor: elke dag vol energie, zelfvertrouwen en een focus die je overal naartoe draagt. Niet alleen tijdens de Ramadan, maar het hele jaar door. Hoe zou het voelen als dit jouw nieuwe realiteit is?

Ik begeleid vrouwen die klaar zijn om écht voor zichzelf te kiezen. Vrouwen die meer energie willen, meer zelfvertrouwen willen en die zelfbewuste keuzes willen maken die passen bij het leven dat ze willen leiden.

Ik geloof dat duurzame verandering begint bij inzichten in wie jij echt bent. Daarom gebruik ik coachingstechnieken en oefeningen die jou helpen om jezelf beter te begrijpen, je diepere verlangens te ontdekken en te zien welke keuzes echt bij jou passen. Alleen dan kun je niet alleen fysiek, maar ook mentaal sterker en energiever zijn.

Ben je nieuwsgierig naar wat mijn coaching voor jou kan betekenen? Plan een gratis kennismakingsgesprek!

Bezoek mijn website of mail naar info@academievoorleefstijlenleiderschap.nl

Volg me ook op Instagram voor dagelijkse inspiratie en tips die je helpen je doelen te bereiken: [@leefstijlenleiderschap](https://www.instagram.com/leefstijlenleiderschap)

**DE GROOTSTE STAP NAAR VERANDERING IS
GELOVEN DAT JE HET WAARD BENT.**