



## GESONDE EETGEWOONTES

Die Glukemiese Lading (GL) is die hoeveelheid glukose wat die liggaam moet verwerk in 'n spesifieke tydperk. Die GL is dus verwant aan die **porsiegrootte** en die **tempo** waarteen die **glukose** in die liggaam **vrygestel** word (glukemiese indeks). Daarom is dit belangrik om gekontroleerde koolhidraatporsies te eet, om dus optimale glukose verbruik te verseker. Kleiner porsies koolhidrate het 'n kleiner GL. Die ideale GL vir 'n maaltyd is minder as 25 indien jy gewig wil verloor.

Jeske Wellmann

www.wellmann.co.za

## OEFENINGE

Die "amptelike" riglyne beveel 'n 30-60 min oefensessie aan vir die meeste werksdae, maar jy hoef nie hier te begin nie. Voel vry om:

- Jou oefensessies te versprei deur die loop van die dag.
- 'n Paar minute hier en daar te neem om trappe te klim of vinnig te loop.
- Die tyd te maak. Mense wat oefen het nie meer tyd as diegene wat nie oefen nie.
- Iemand (persoonlike afrigter) te betaal om seker te maak dat jy oefen

Deur [Paige Waehner](#)

## GELD

**3 Stappe** om jou finansiële stres te verminder:

- Stel vas wat jou huidige stand is. Is dit 'n groot probleem of tydelike situasie?
- Kennis is die mag oor geld. Leer meer oor geld. Stel vas hoe jy jou geld spandeer d.m.v. 'n begroting.
- Gaan na 'n kundige vir advies.

Paul Slot

www.octogen.co.za

## LEWENSBALANS : FEIT OF FIKSIE

Deur [Jannie P. Rossouw](#)

*Mense wat in glashuise bly moenie klippe gooi nie.* Ek bevind myself in 'n glashuis wat hierdie onderwerp betref. Ons het egter nodig om van tyd tot tyd vir 'n wyle te stop en na te dink hoe dit met myself en die mense naaste aan my gaan.

Aan die begin van 'n jaar het ons almal groot planne vir onself en ons besighede beredeneer. Dinge was toe "rustiger". Intussen het die werk sy tol begin eis en is die meeste van ons vasgevang tussen die prioriteite en verantwoordelikhede van die verskillende rolle wat ons vertolk. Die vraag is, waar moet ons vat en wat moet los?

### 1. Wat beteken dit om gebalanseerd te lewe?

*Kom ons gebruik 'n analogie. Ons is almal is goëlaars ("jugglers"). Daar is egter rubber en glas balle wat ons opgooi in die lug. Indien 'n rubber bal ('n taak waarvoor ek verantwoordelik is, laat gaan aflewer) val, kan dit terug bons (ek kan 'n nuwe afleveringsdatum onderhandel). Indien dit 'n glas bal is (lang ure op kantoor beïnvloed my huwelik), kan dit breek (huweliksprobleme/egskeiding) indien ek dit laat "val".*

Dit is en bly derhalwe altyd 'n vraagstuk van prioriteite.

**Gebalanseerdheid** vind gestalte in die mate waartoe ek prioriteite kan vasstel binne elke rol wat ek vertolk byvoorbeeld:

As **werknemer** (Wat moet ek hierdie week doen om te voldoen aan die verwagtings van my werkgever?)

As **eggenoot** (Wat moet ek doen dat my wederhelfte my respekteer

en self gerespekteerd voel?)

As **ouer** (Wat moet ek doen dat my kind gekoester en veilig voel?)

As **geestelike wese** (Wat kan ek vandag doen om geestelik te groei?)

### 2. Hoe evalueer ek of ek gebalanseerd lewe?

*Pas die volgende selfevaluasie toe:*

- Skryf die rolle neer wat jy vervul.

- Gee jouself 'n punt uit 10. (1 = Baie Swak en 10 = Onverbeterlik)

- Merk die rolle wat jy 5 en laer bepunt het.

- Besluit wat jy kan doen om die spesifieke rol(le) beter te vervul.

- Implementeer jou riglyne.

- Evalueer jou vordering maandeliks en bring wysigings aan waar nodig.

Die kruis van die saak is om die oorsprong van die wanbalans vas te stel.

### 3. Wat kan die gevolge wees indien die wanbalans nie aangespreek word nie?

- Spanning, angs en stresverwante toestande

- Gesondheidsprobleme

- Verhoudingsprobleme

- Wanprestasie

- Swak besluite

### 4. Hoe kan ek 'n wanbalans herstel?

*Die belangrikste is om jouself nie te veroordeel nie – ons is almal feilbare mense. Erken teenoor jouself dat jy*

*leemtes het wat jy WIL aanspreek.*

Omdat dit oor die algemeen nie maklik is om gewoontes te verander nie, is dit van kardinale belang dat jy "wil" verander. Indien jy die reis na selfverbetering aanpak met 'n "ek moet" gesindheid, trek jy na alle waarskynlikheid negatiewe emosies aan wat die gevraagde aanpassings bemoeilik.

Gebruik jou **dagboek** om elke dag se aktiwiteite/aanpassings te beplan. **Lig iemand** wat jy respekteer en vertrou in dat jy besig is om sekere aanpassings in jou lewe te maak om 'n meer gebalanseerde leefstyl te vestig. Hierdeur leer jy om aanspreeklikheid vir jou optrede en planne te aanvaar. Somtyds gaan sodanige persoon nodig hê om jou te bemoedig.

Maak ook 'n punt daarvan om **erkenning aan jouself** te gee met die suksesvolle bereiking van elke mylpaal op jou reis na gebalanseerdheid.

Somtyds is die omstandighede van so 'n aard dat ons professionele **hulp** moet kry (sielkundige, huweliksberader, geestelike berader, persoonlike afrigter). Hierdie mense is opgelei om van hulp te wees.

### 5. Ten slotte

'n Gebalanseerde lewe en leefstyl is 'n "plek" waar jy tevrede is met wie en wat jy is, wat jy bereik het en besit. Jy geniet die lewe onvoorwaardelik. Jy is as te ware gemaklik in jou eie vel.

Mag jy 'n lewe van balans en ver-vulling ervaar.