

Het leefstijlroer

Voeding

Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden)thee
Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

Verbinding

Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
Breng tijd door met dierbaren
Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sportof (vrijwilligers) vereniging

Middelen

Alcohol: drink zo min mogelijk
Roken: zoek hulp om te stoppen
Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift

Beweging

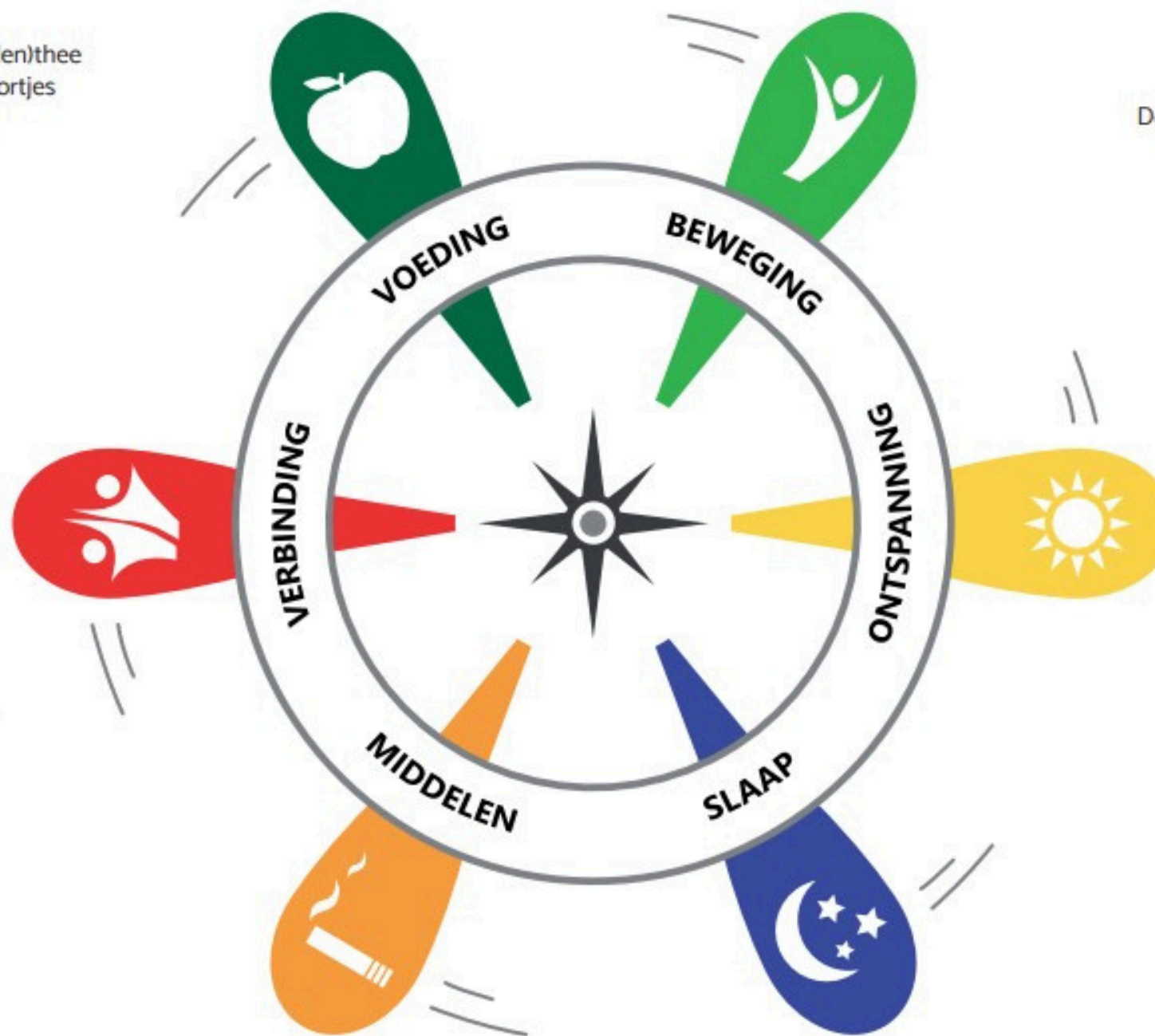
Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
Doe regelmatig simpele krachtoefeningen zoals kniebuigingen
Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
Voorkom veel stilzitten

Ontspanning

Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
Kies een hobby, sport of activiteit
Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt

Slaap

Houd een regelmatig slaappatroon aan
Slaap in een koele geventileerde kamer
Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt



Neem kleine stapjes
Focus op wat al goed gaat
Veranderen kost tijd, heb geduld

