

# EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Gebruik deze 8 tips om jouw leefstijl gezonder te maken. 100% gezond is niet realistisch, maar elke stap dichterbij is er 1.

Joy Stam

## 1 GEZONDE VOEDING

Gevarieerd eten is ontzettend belangrijk. Zorg dat je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt. Eet gezonde producten en kook zoveel mogelijk zelf. Elimineer geen producten uit je dieet. Af en toe mag je zondigen. Je kan de 80-20 regel aanhouden. 80% van je voeding is gezond, 20 % mag 'on gezond' zijn.

## 2 SPORTEN EN BEWEGEN

Zorg dat je voldoende beweegt. Rust roest en zitten is het nieuwe roken. Sporten is goed, meer bewegen eigenlijk nog beter. Maak regelmatig een wandeling, pak de trap of ga met de fiets naar de supermarkt. De norm is minimaal 5 dagen in de week 30 minuten matig intensief bewegen. Dit is bijvoorbeeld 30 minuten stevig doorwandelen.

## 3 GOED SLAPEN

Slapen wordt nog wel eens onderschat. Het aantal uur dat je moet slapen is per persoon verschillend. Echter is de kwaliteit van de slaap erg bepalend. Goed slapen zorgt voor beter herstel, minder gestresst gevoel en kan zelfs voorkomen dat jij gaat overeten. Zorg dat je slaapkamer koel is en volg de andere 7 tips op.

## 4 MINDER STRESS

Stress hoort absoluut niet bij een gezonde leefstijl. Zorg dat jij regelmatig tot rust komt. Dat betekent niet teveel van jezelf vragen en rust momenten inlassen. Echter kan te weinig doen (lui zijn) ook voor stress zorgen. Zoek een goede balans. Mindfulness en yoga werken perfect om minder stress te ervaren.

## 5 ZINGEVING

Deze wordt vaak vergeten. Jij staat aan het roer van je eigen leven. Maak je leven zoals jij wilt dat hij is! Maak doelen en maak jezelf gelukkig door deze doelen te behalen. Leer nieuwe dingen en zorg dat je wakker wordt omdat je zin hebt in je dag.

## 6 LACHEN

Doe leuke dingen, lach en geniet van het leven. Het leven draait niet alleen om werken, rondkomen, afvallen of er zo goed mogelijk uitzien. Geniet van alles wat je mee mag maken.

## 7 LAAT JE NIET GEK MAKEN

Er is ontzettend veel slecht en verdrietig nieuws in de wereld. Natuurlijk is het belangrijk om op de hoogte te zijn van het nieuws, maar laat je niet mee sleuren.

## 8 CAFEÏNE EN SOCIAL MEDIA

Skip dingen die onbewust voor stress zorgen zoals teveel aan cafeïne of social media.

