

# GRATIS

## GEZONDHEIDSTIPS



# TIP 1

# KLEINE GEWOONTES

**Wil jij je voedingspatroon veranderen?  
Begin dan niet meteen met grandioze  
veranderingen. Onthoud dat een gezond  
leefpatroon is opgebouwd uit talloze kleine  
gezonde gewoontes.**

Start met een aanpassing in je voedingspatroon die je weinig moeite kost en doe er elke week een (kleine) aanpassing bij. Zo kom jij, stap voor stap, dichterbij je doel!

#### **Voorbeelden van kleine gewoontes:**

- Eet minder vlees  
(bijvoorbeeld 1 dag in de week vegetarisch)
- Start de dag met een groene smoothie
- Gebruik een multivitamine
  - Drink groene thee
  - Kies voor rood fruit

# TIP 2

# BEWEGEN IS GOED

**Bewegen is goed, meer bewegen is beter.  
We weten natuurlijk allemaal dat bewegen  
essentieel is om vitaler te worden.**

**Wist je dat er jaarlijks ruim 8.000 Nederlanders  
vroegtijdig overlijden als gevolg van te weinig  
beweging? Het is dus enorm belangrijk om  
vaker van die bank af te komen!**

Weet jij hoeveel je beweegt op een dag?  
Het kan erg motiverend werken om dit gedurende  
de dag bij te houden. Gebruik een stappenteller of app  
om je gezette stappen bij te houden. Zo zal jij steeds  
vaker een extra blokje om lopen!

# TIP 3 SLAAP JE FIT

Slapen kost je helemaal niets, maar is zeer kostbaar. Veel mensen onderschatten het nut van een goede nachtrust. Tijdens je diepe slaap herstelt je immuunsysteem en verlaten de giftige stoffen je lichaam.

Stop vanaf vandaag met snoozen. Iedereen weet dat meteen opstaan geen pretje is, maar snoozen maakt jouw ochtend vaak nog erger. Je lichaam raakt namelijk in de war van die kleine beetjes slaap in de ochtend. De processen in je lichaam raken verstoord, waardoor je lichaam nog niet klaar is om de dag actief te beginnen. Even door de zure appel heen bijten dus!

***Vergeet niet: van genoeg slaap krijg je een beter geheugen, een betere concentratie en een goed humeur. Wie wil dat nou niet?!***

# TIP 4

# VERBAN STRESS

**Stress lijkt een boosdoener van deze tijd. Maar wist je dat stress ook een positief effect kan hebben? Stress is namelijk het mechanisme dat je in staat stelt om te pieken op de juiste momenten. Helaas heeft stress voor veel mensen een negatieve uitwerking.**

Pieker je veel? Met piekeren schiet je niks op. Wanneer je eindeloze gedachtes niet uit je hoofd krijgt kan het erg rustgevend zijn om deze op papier te zetten. Zo ban je piekergedachten, en uiteindelijk stress, letterlijk uit je hoofd.



# TIP 5

## GENIET VAN KLEINE DINGEN

**Soms vergeten we dat er zoveel (kleine) dingen zijn die ons gelukkig maken. We hoeven niet succesvol te zijn om ons gelukkig te voelen. Nee, geluk zit in kleine dingen!**

Probeer elke dag heel bewust te genieten van kleine dingen. Bijvoorbeeld de geur van een kopje koffie, de frisse buitenlucht, een lekkere (zelfgemaakte) maaltijd, de foto's met herinneringen aan de muur en nog veel meer! Kijk eens rond in de ruimte waar je nu zit. Waar geniet jij van?



# HULP NODIG?

bel: 06 39 50 72 08

of mail naar [astrid@az-co.nl](mailto:astrid@az-co.nl)

[www.az-co.nl](http://www.az-co.nl)

Of volg  
AZ-co op:

