

Zo kom je makkelijk aan veel meer energie

Beweeg

Beweeg, ook als het minder mooi weer is. Probeer in ieder geval vijf dagen in de week een half uur te bewegen. Heb je geen zin of tijd om intensief te trainen, bedenk dan dat een lunchwandeling maken of met de fiets boodschappen doen, op de fiets of lopend naar je werk of naar school gaan ook al helpt. Stap een halte eerder uit de bus. Parkeer je auto een straat verder... En huishoudelijke klusjes mag je ook als beweging zien, poets de badkamer, lap de ramen, stofzuig het huis... Alles telt mee. Tijdens het sporten maakt je lichaam gelukshormonen (endorfines) aan waardoor je je een stuk energiever voelt. En plof niet op de bank als je thuiskomt. Trek makkelijke of sportkleding aan en ga door met de werkzaamheden/sporten die je gepland had. Want zit je eenmaal op de bank... Dan kom je er moeilijk weer af.

Regelmaat

Regelmaat is belangrijk. Zorg voor regelmaat. Sta op een vaste tijd op en ga ook op je normale tijd naar bed. Ga niet schuiven met je lunchtijd. Ook al denk je, ik heb trek of juist ik heb nog helemaal geen trek. Houd de voor jou normale eettijd aan. En luister naar je lijf. Soms heb je gewoon wat minder trek dan anders. Prima, maar neem dan toch dat rustmoment. Dender niet door, Regelmaat geeft houvast en rust.

Eet de juiste voedingsmiddelen

Krijg je wel de juiste voedingsmiddelen en vitamines binnen? Vitamine B1, B2 en B6 zouden je stemming positief kunnen beïnvloeden. En vergeet vitamine D niet. Eet gezond, volkoren, veel groente (400 gram, verdeeld over de dag) mager vlees, vette vis of kalkoen/kip, zilvervliesrijst. Eet fruit, 2 stuks per dag, drink water en laat koek, snoep, gebak, wit brood, witte pasta en frisdranken/energydranken staan. Doe rustig aan met koffie. Een goede, dagelijkse multivitamine kan je ook helpen om te zorgen voor voldoende energie in je lichaam.

Zorg voor voldoende (dag)licht

Als je minder zon- en daglicht ziet (buiten, op je hoofd, in je gezicht en op je armen) maakt je lichaam geen of veel minder vitamine D aan. De voorraad die je in de zomer hebt opgebouwd is niet genoeg om de winter goed mee door te komen. Wil je zeker weten dat je geen tekorten hebt? Laat je bloed eens testen op vitamines (overleg met je huisarts) en kijk of je vitamine D of andere tekorten hebt. Aanvullen is dan gewenst.

Ik wens je veel energie toe!

ZORG GOED VOOR JEZELF, JE BENT HET WAARD



Anneke Ypma, YourLifeDesign. Alles wat je nodig hebt voor een leven met veel **meer** energie en veel **minder** stress

www.annekeypma-gewichtsconsulente.nl