

Het leefstijlroer geeft handvatten om de juiste koers te bepalen voor een gezonde leefstijl. Je staat zelf aan het roer en kan zelf bijsturen. Het leefstijlroer is altijd in beweging, het geeft richting en maakt verbinding.

Voeding 🍏

- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zo min mogelijk suiker en andere snelle koolhydraten
- Eet vers en onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet drie volwaardige maaltijden per dag, zo min mogelijk tussendoortjes
- Drink ongesuikerde dranken, het liefst water en thee of koffie
- Eet onverzadigde vetten zoals (extra vierge) olijfolie en noten
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- Rook niet. Gebruik geen drugs en drink zo min mogelijk alcohol
- Stop met calorieën tellen

Beweging 🏃

- Zorg iedere week voor minimaal 150 minuten matig of zwaar intensieve inspanning
- Probeer elke dag minimaal 30 minuten te wandelen (gebruik een stappenteller of fit-app)
- Doe minimaal 2x per week spier- en botversterkende activiteiten
- Zoek iemand om samen mee te bewegen of te sporten
- Ga op de fiets naar het werk of maak een lunchwandeling
- Neem de trap in plaats van de lift
- Voorkom veel stilzitten

Zingeving ❤️

- Richt je aandacht op dat wat je blij maakt
- Bepaal je persoonlijke doelen en missie
- Vervang negatieve gedachten door positieve
- Wees dankbaar voor wat goed is
- Blijf jezelf ontwikkelen en nieuwe dingen uitproberen
- Ontwikkel mindfulness en compassie

Slaap 🌙

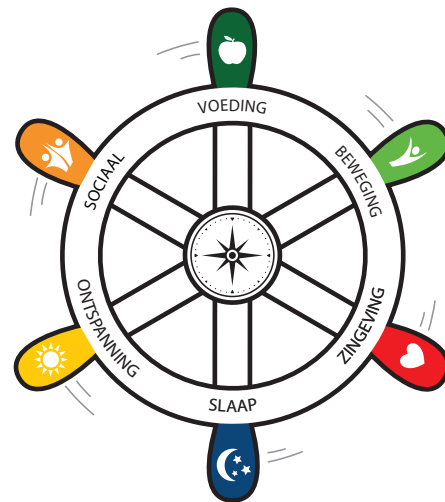
- Zorg voor een koele en geventileerde slaapkamer
- Drink geen cafeïne voor het slapen gaan
- Zorg voor een regelmatig slaappatroon
- Slaap 7 tot 8 uur
- Zet 2 uur voor het slapen gaan alle beeldschermen uit

Ontspanning ☀️

- Ga elke dag naar buiten en zoek de natuur op
- Zoek een ontspannende activiteit of hobby
- Zet je smartphone vaker uit
- Mediteer of doe af en toe even helemaal niets
- Neem gedurende de dag korte pauzes

Sociaal 🤝

- Breng tijd door met dierbaren
- Investeer in vriendschappen en een sociaal netwerk
- Wees vriendelijk en toon interesse in anderen
- Maak ook fysiek contact
- Omring je met mensen die energie geven



Natuur en je gezondheid

Vaker in de natuur zijn kan je gezondheid verbeteren



Natuur en je gezondheid

Natuur is goed voor je gezondheid. Het nodigt uit om te bewegen. Je voelt je meer ontspannen doordat je andere hormonen aanmaakt en je slaapt beter. Je wordt er vrolijker van en kunt je beter concentreren. Buiten in het groen helpen vluchtige stoffen van bomen en planten om je weerstand te vergroten. Zo verbeter je je gezondheid door vaker in het groen te zijn. Alleen al het kijken naar bomen en planten maakt je brein rustiger. Je ervaart minder pijn en stress. Maar het is nog gezonder als je daadwerkelijk naar buiten gaat in het groen. Bewegen in de natuur is leuker dan binnen en dan heb je vaker zin om te gaan.

De 9 tips

Tip 1: Haal elke dag een frisse neus in het groen

Kies wat je het leukst vindt om buiten te doen. Even tuinieren, een rondje wandelen in de buurt of in het park, een stukje fietsen langs een laan met bomen, bezoek het bos of de natuurspeelplaats. Een halfuur per dag is genoeg, minstens vijf keer per week. Twee en een half uur natuur per week is een goede dosis.

Tip 2: Natuur is dichtbij en gratis

Voor natuur hoef je meestal niet ver weg: in je eigen buurt of stad is vast een park of groene plek te vinden waar je naar toe kunt. Of je nu alleen gaat of andere mensen ontmoet: het is altijd gratis.

Tip 3: Gebruik je zintuigen om te ontspannen

De natuur is bij uitstek geschikt om even tot rust te komen. Zet je mobiele telefoon uit of laat deze thuis. Ontdek wat je zintuigen kunnen waarnemen: wat zie, hoor, voel en ruik je? Kijk, luister, ruik en ervaar kleuren, planten, bomen, dieren, temperatuur, lucht, de verschillen tussen de seizoenen. Stilstaan bij wat je waarneemt, helpt om zorgen en pijn te verminderen.

Tip 4: Ga ook eens samen het groen in

Veel mensen vinden het fijn om in de natuur te zijn. Dus spreek eens af met een kennis of vriend om samen in de natuur te wandelen. Of ontmoet nieuwe mensen in de buurtmoestuin of het park. Neem deel aan een wandelgroep, zie Tip 7. Als je speciaal voor je ontspanning de natuur in gaat, is de meeste winst te halen als je alleen gaat.



Tip 5: Maak je groene rondje groter en/of sneller

Buiten in het groen hou je het makkelijker vol om stevig door te lopen, want de meeste mensen vinden het buiten leuker dan in een sportschool. Daag jezelf uit om het rondje uit te breiden of om steeds net iets sneller te lopen. Dat hoeft niet ineens, bouw het geleidelijk op. Zo werk je bijna ongemerkt aan je spierkracht en conditie. Je kunt je mobiele telefoon als stappenteller gebruiken. De Beweegnorm is dagelijks een halfuurtje bewegen. Je kunt ook kiezen voor de bekende 10.000 stappen per dag. In het begin is dat misschien wat veel, maar dit kun je geleidelijk opbouwen. Deel je aantal stappen met anderen die wandelen.

Tip 6: Tuinieren is gezond, eet groenten en fruit uit je tuin

Het verzorgen van de planten is een fijne manier om buiten in het groen te zijn. De extra beweging helpt voor conditie, spierkracht en ontspanning. En je hebt vaak meer contact met je burens buiten in de tuin. Zaai of plant groenten en fruit. Je zelfgekweekte groenten en fruit zijn misschien leuker en lekkerder dan uit de winkel. Eet gerust wat meer van die eigen groenten! Als je geen eigen tuin hebt: misschien is er een buurtmoestuin? Tuinieren kan trouwens ook prima op je balkon: een paar bakken of bloempotten zijn genoeg.

Tip 7: Sluit je aan bij een groep

Als je samen wandelt of tuinert, heb je meer sociale verbinding. In veel plaatsen zijn er groepjes mensen die graag in de natuur komen, bijvoorbeeld wandelgroepen of mensen die samen de buurtmoestuin of het klompenpad onderhouden. Goed om bij aan te sluiten als je meer sociaal contact wilt.

Tip 8: Hou rekening met het weer

Ja, het regent wel eens in Nederland. Dat is overigens maar 7% van de tijd, dus niet eens zo vaak. Laat je door een bui niet meteen weerhouden om naar buiten te gaan. Natuur kan in de regen toch leuk zijn: je ruikt, hoort en ziet andere dingen. En in het bos blijf je lang droog onder alle bomen. Neem regenkleding of een paraplu mee. Ook harde wind kan een spelbreker zijn, net als onweer.

Tip 9: Bescherm jezelf tegen risico's

Smeer je bij felle zon in met minstens factor 30 en draag een hoed of pet. Vermijd plaatsen waar veel teken, wespen of processierupsen actief zijn. Draag bedekkende kleding tegen tekenbeten. Neem geen risico's als er slecht weer voorspeld is en blijf thuis bij storm of onweer.

