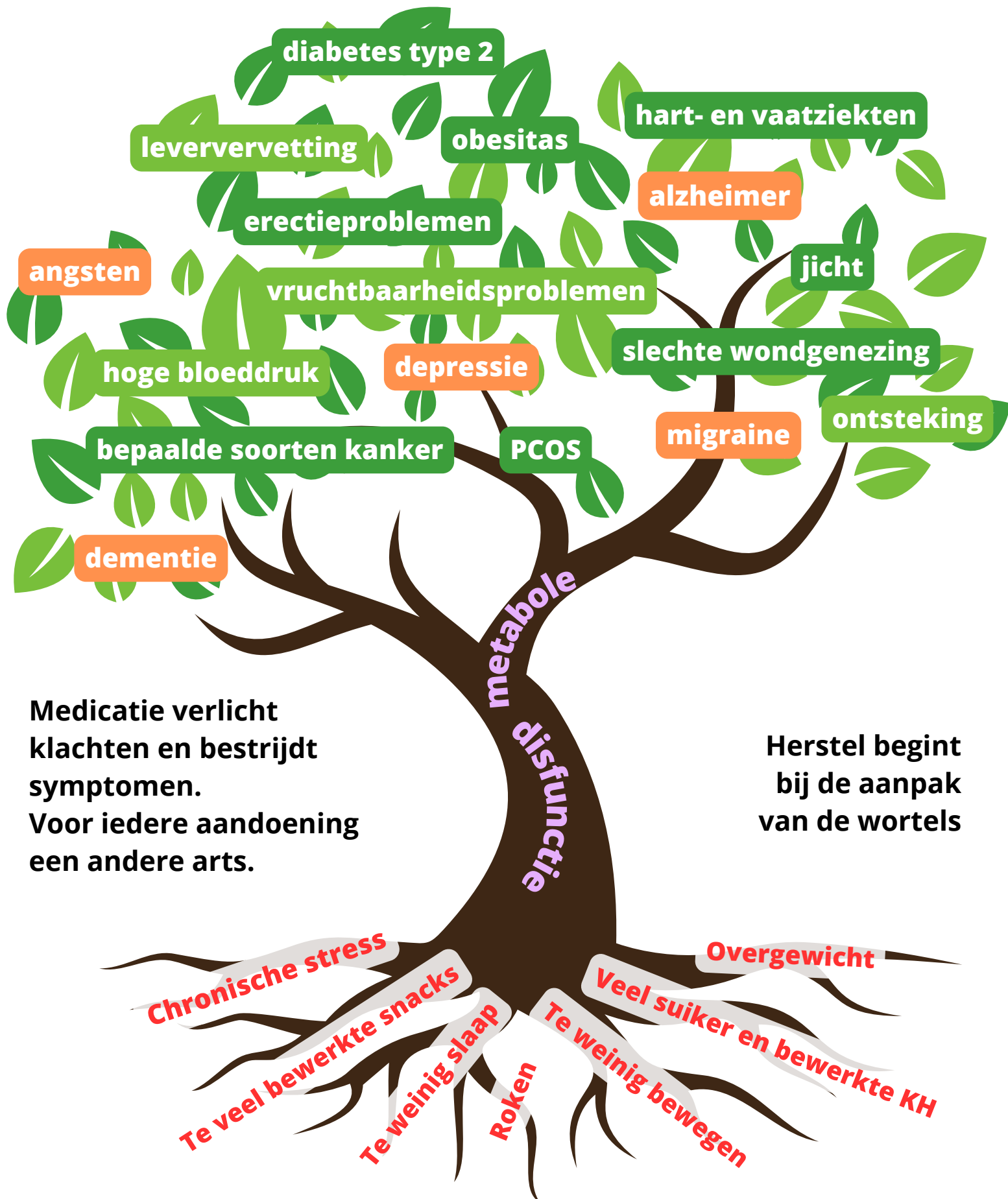


De metabole gezondheidsboom



Medicatie verlicht klachten en bestrijdt symptomen. Voor iedere aandoening een andere arts.

Herstel begint bij de aanpak van de wortels

De metabole gezondheidsboom

Quick Wins

- Frisdrank vervangen door water of thee
- Lunchwandelen: overal goed voor: beter slapen, stressverlaging en bijvoorbeeld betere stofwisseling
- Focus op beter slapen: maakt andere stappen eenvoudiger

Voeding

- Voldoende drinken, 2 liter per dag
- Beperk je tot 3 voedzame maaltijden per dag
- Eet minstens 250 gram groente en 2 stuks fruit
- Vervang een boterham, opscheplepel pasta of rijst door groente
- Kook zelf, zoveel mogelijk zonder pakjes en zakjes
- Kies voor langzame koolhydraten, zoals peulvruchten en onbewerkte granen.
- Eet met elkaar aan tafel
- Kook koolhydraatarm
- Eet niet meer na 20:00

Bewegen

- Doe iedere dag een ommetje voor het ontbijt
- Bureauwerk? Sta elk uur even op
- Doe iets wat je leuk vindt
- Neem vaker de trap
- Loop terwijl je telefoneert
- Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis/werk
- Tel je stappen; al bij 3.000 boek je gezondheidswinst
- Doe 2-3 keer per week krachttraining
- Zoek iemand om samen mee te bewegen
- Neem/leen een hond!

Middelen

- Stop met roken
- Drink geen alcohol of alleen met mate
- Bouw medicatie geleidelijk af in overleg met je huisarts

Ontspanning

- Besteed tijd aan familie en vrienden
- Wandel in het groen, zoek de natuur op
- Reserveer elke dag een half uur 'me-time'
- Doe dagelijks een ademhalings- of meditatieoefening
- Zoek regelmatig mensen op van wie je energie krijgt
- Maak een lijstje met dingen waar je blij van wordt
- Zet je zelf op (social) mediantoetsen
- Reserveer tijd voor je favoriete hobby
- Maak een plan: waaraan wil je echt tijd besteden? En waaraan niet

Slapen

- Eerder naar boven, langer in bed
- Drink na 15:00 geen koffie meer
- Creëer een ontspannende avondroutine
- Houd een vast slaapritme aan, ook in het weekend
- Klap je laptop uiterlijk een uur voor het slapengaan dicht of zet de tv een uur voor bedtijd uit
- Ga elke dag, liefst in de ochtend, naar buiten
- Dim een uur voor het slapengaan de lichten
- Zet je telefoon op stil / op vliegtuigstand
- Slaap in een opgeruimde, goed geventileerde en koele kamer
- Stop met alcohol of slaappillen

