

Denk eraan, stap voor stap werken we aan een gezondere leefstijl die voor jou haalbaar is. Fijn om te horen dat je al meer water drinkt. Met dat ontbijt ben je al op de goede weg. Een nieuwe gewoonte kweek je pas als je een actie dikwijls genoeg herhaalt.

De komende 2 weken komen deze actiepunten erbij:

3. EAT YO VEGGIES!



Go nuts met je groenten! Eet bij je lunch minstens 2 soorten groenten. Overdrijf met groenten kopen en voorzie verschillende groentesoorten. Dit is belangrijk om jouw vitaminen- en mineralengehalte op peil te houden.

4. SLAAP



Slaap is ontzettend belangrijk voor letterlijk elke vezel in je lichaam. Een slaaptekort kan namelijk zowel mentale als fysieke gevolgen hebben, o.a.:

- Verminderde concentratie en reactievermogen
- Mentale vermoeidheid
- Geheugenproblemen
- Somberheid
- Prikkelbaarheid
- Verzwakt immuunsysteem
- Steeds honger en behoefte aan junkfood
- Huidveroudering



Kruip minstens 4 avonden per week voor 24u in bed. Bouw zo aan een goede nachtrust zodat je lichamelijk en mentaal kan herstellen en rust kan vinden. Dit vergroot je draagkracht om overdag aan nieuwe leefstijlgewoonten aan te leren.