

De rode draad van een gezonde leefstijl



Veel mensen vinden een goede gezondheid belangrijk. Dit werkblad geeft je informatie over 8 principes die samen de rode draad van een gezonde leefstijl vormen. Als je deze 8 gewoontes onderdeel maakt van je dagelijkse routine dan bouw je aan een stevige basis voor een vitaal en energiek leven.

Waarschijnlijk heb je al eerder gehoord van deze principes. Iedereen weet inmiddels wel dat [bewegen](#) goed voor je is. Maar de kans is ook groot dat je soms door de grote hoeveelheden informatie die beschikbaar is niet weet waar te beginnen. Dit werkblad geeft je een duidelijk overzicht van de 8 belangrijkste gewoontes van een gezonde leefstijl. Onderliggend idee is dat het hebben van een [gezonde leefstijl](#) zorgt voor een vitaal gevoel, voor een gezond gewicht en voor een betere weerstand. Samen verkleint dit de kans op ziektes weer aanzienlijk. Mensen die vitaal, slank en gezond door het leven gaan, zijn vaak mensen die deze 8 principes bewust of onbewust in hun leven toepassen. En wanneer het even niet lukt, pakken ze zo snel als mogelijk de draad weer op. Voor hen zijn de beschreven principes echte gewoontes geworden.

Hierna volgt eerst een opsomming van de principes. Daarna worden de 8 leefstijlgewoontes kort uitgewerkt. Tot slot kun je met behulp van een quick-scan bepalen waar je staat, zodat je gericht actie kunt ondernemen die je op korte termijn fit en vitaal doet voelen.

De 8 pijlers op een rij:

1. Beweeg
2. Houd van jezelf
3. Geniet van het leven
4. Eet echt eten
5. Drink minimaal 2 liter per dag
6. Geniet maximaal 1 maal per dag van surrogaat voedsel
7. Heb een gezond eet-dagritme
8. Slaap genoeg



Beweeg

Bewegen doet letterlijk de energie stromen. Ben je ooit gaan wandelen op een moment dat jij je moe, vervelend en futloos voelde? En kun je het je nog herinneren hoe je tijdens de wandeling langzaam maar zeker weer tot leven kwam? Bewegen zorgt ervoor dat je fysiek en mentaal beter in je vel komt te zitten. Door te bewegen, krijg je meer zuurstof in je bloed. En alle cellen in je lichaam hebben zuurstof nodig om te kunnen functioneren. Als je beweegt, is je hele lichaam je dankbaar, je darmen, je huid, je hersenen, je hart en je lever. Ook de afvoer van afvalstoffen uit je lichaam is gebaat bij beweging. Bewegen zorgt ervoor dat je er jonger uit blijft zien. Het maakt de kans op succes groter en het vergroot je zelfvertrouwen.

Het Voedingscentrum adviseert om elke dag minimaal 30 minuten te bewegen. Deze richtlijn is de minimum- variant voor een gezonde leefstijl.

Meer informatie vindt je in het werkblad: ['Rust roest'](#).





Houd van jezelf

Als je van jezelf houdt, is het leven een stuk leuker dan wanneer je jezelf waardeloos vindt. Van jezelf houden, maakt dat je vaker keuzes maakt die tot een flow-ervaring leiden. In tegenstelling tot jezelf minderwaardig vinden. Dat levert je een hoop stress op en is op de lange termijn ziekmakend.

Bovendien is van jezelf houden absoluut noodzakelijk om je een nieuwe gewoonte eigen te kunnen maken. Het is 99% zeker dat je te maken zult krijgen met momenten waarop het niet lukt om je nieuwe gedrag vol te houden. Momenten waarop je weer 'terug valt' in je oude patronen. Om na dit soort momenten in staat te zijn de draad weer op te pakken is het noodzakelijk dat je de nieuwe gewoonten niet vanuit zelfhaat aan de kant schuift. Uithuilen en opnieuw beginnen is een stuk makkelijker als je van jezelf houdt. Het vraagt ook om een gezonde dosis egoïsme, voor jezelf opkomen en zelfcompassie.

Zelfcompassie betekent dat je warm en begripvol bent tegen jezelf wanneer je lijdt, faalt of tekort voelt schieten. Het betekent dat je je gevoelens niet negeert en dat je jezelf ook niet onderdompelt in zelfkritiek. Ook betekent zelfcompassie de erkenning dat leed en onvolkomenheden een deel zijn van de menselijke ervaring die we allen delen. Iets dat we allemaal meemaken in plaats van iets dat 'alleen mij' overkomt.

[Wil je graag het hele verhaal over de rode draad van een gezonde leefstijl lezen? Stuur mij een mailtje dan stuur ik het je toe.](#)