

Tips en adviezen voor het verhogen van je vitaliteit

Spreek af met vrienden of vriendinnen, sociale contacten zijn belangrijk dan we denken. Ons immuunsysteem wordt versterkt wanneer we ons omgeven met anderen waar we ons thuis bij voelen.

Ook als je even niet zo blij bent, een arm om je schouder of er samen om kunnen lachen helpt! Gedeelde smart is dubbele vreugde; -)

Bewegen is niet alleen belangrijk om fysiek fit te blijven, het is inmiddels ook al lang geen geheim meer om je mentaal emotionele conditie hiermee te verhogen. Dus zoek een leuke sport, of verhoog tijdelijk even de frequentie van sporten. Ga met de fiets in plaats van met de auto naar je werk.

Je bent wat je eet, wordt er weleens geschreven. Wees je bewust van je voeding en eet met aandacht.

Eet niet alleen gezond, maar ook gevarieerd, het liefst volgens de seizoenen. Niet alleen beter voor jezelf, maar ook duurzamer voor het milieu.

Neem elke dag een goede Multivitamine. Helaas is het zo dat er te weinig essentiële voedingsstoffen in ons voedsel zit. Een goed aanvulling hierop is daarom echt aan te raden.

Soms is het verstandig tijdelijk wat magnesium te slikken, zeker als er sprake is van een stressvolle periode.

Zorg dat je voldoende buiten hebt doorgebracht, niet alleen voor de heerlijke frisse lucht die je voorziet van zuurstof, maar ook om daglicht te absorberen. Daglicht is nodig voor de aanmaak van onder andere melatonine aanmaak (het stofje waar je lekker van kunt slapen), maar ook vitamine D en E.

Kortom, ga het bos in en maak die leuke wandeltocht.

Zorg voor voldoende nachtrust, minimaal 6 tot 8 uur per nacht.

En leg geen telefoon op je nachtkastje!

Niet alleen prikkelend wanneer er berichten binnen komen. Maar ook schadelijk zo dicht bij je hoofd.

Schrijf de dingen op die goed gaan in je leven en waarvoor je dankbaar bent. Positieve focus, helpt.

Voor meer informatie neem gerust contact met op.

*Hartelijke groet,
Marion*

