

## ZINGEVING

Investeer in dingen waar u energie van krijgt.

- Richt uw aandacht op dat wat u blij maakt, positieve gedachten kunnen daarbij helpen.
- Blijf uzelf ontwikkelen en blijf nieuwe dingen uitproberen.
- Bepaal uw persoonlijke waarden en doelen. U kunt een afspraak inplannen bij de vitaliteitscoach om hier invulling aan te geven.



Weet u dat we een vitaliteitscoach bij Sanos hebben?

Verras uzelf bijvoorbeeld met een Wim Hof - ijsbad workshop.

## SOCIAAL

Uit onderzoek komt duidelijk naar voren dat het hebben van een goed sociaal netwerk een van de basisvoorwaarden is om gezond oud te worden.

- Investeert u genoeg in sociale contacten?
- Wees vriendelijk en toon interesse in anderen.
- Omring u met mensen die energie geven.

**Welke gewoontes kunnen bijdragen aan een vitaler leven?**



Het veranderen van gewoontes kost tijd en zal niet gelijk van vandaag op morgen soepel verlopen. In het begin kan het nog wat onwennig voor u zijn. Stap voor stap zult u merken dat de nieuwe gewoontes u steeds makkelijker afgaan en dat uw gezondheid verbetert. Samen met u kunnen we onderzoeken waar voor u de focus ligt, voor meer vitaliteit in uw leven. Door te doen leert u vanzelf uw gezonde gewoontes.



Voor een vitaler leven zijn er 6 aandachtsgebieden. In deze folder hebben we de belangrijkste aandachtpunten voor u samengevat.

## VOEDING

Door verandering van voedingsgewoontes kunt u uw (darm)gezondheid en microbiom verbeteren.

- Eet meer en vaker plantaardig, 250-350 gram groenten en 2 stuks fruit per dag. Het is goed om veel verschillende groenten, fruit en noten te eten. Het eten van veel groenten, noten en zaden heeft meer voordelen dan het eten van vlees.
- Gebruik verse kruiden en specerijen.
- Eet zo min mogelijk suiker en andere snelle koolhydraten.
- Eet vezelrijke voeding, zoals bijv. zilvervliesrijst, volkorenpasta. Peulvruchten, noten en zaden bevatten veel vezels.
- Eet zachte en vloeibare vetten zoals in bijv. avocado, noten en vette vis.
- Gebruik gefermenteerde voedingsmiddelen, zoals zuurkool, (water)kefir, tempeh en miso.
- Kies eventueel dagelijks een periode van 12-16 uur waarin u niets eet en enkel water of thee drinkt. Intermittent vasten is nuttig voor uw darmen en uw microbiom.
- Drink 1,5 - 2,5 L water of dranken zonder suiker of zoetstof.
- Onze voedingscoach kan u begeleiden naar een gezonder eetpatroon.

Cola, frisdranken en sapjes zijn niet gezond, er zit veel suiker in.

## BEWEGING

Beweging is de basis van gezondheid, hoe u beweegt is hierin van belang. Zorg iedere week voor minimaal 150 minuten (bv. 2x 60 min en 1x 30 minuten) matig of zwaar intensieve inspanning.

- Werk aan core-stabiliteit.
- Probeer iedere dag 30 minuten te wandelen.
- Doe minimaal 2x/ week spier- en botversterkende activiteiten.
- Maak een lunchwandeling of ga zo vaak mogelijk op de fiets naar uw werk.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Zit niet langer dan 30-45 minuten achter elkaar (thuis, op werk, in de auto).

## SLAAP

Tijdens uw slaap wordt letterlijk uw brein opgeruimd en schoongemaakt. Slapen zorgt voor herstel en u blijft er belastbaarder door.

- Zorg voor een koele, donkere en geventileerde slaapkamer.
- Zorg voor een regelmatig slaappatroon, u gaat hier echt beter door slapen.
- Slaap 7-9 uur en zet 2 uur voor het slapen alle beeldschermen uit.
- Drink geen cafeïne na 14:00 uur. Het duurt gemiddeld 7-8 uur om de helft van de cafeïne af te breken.

## ONTSPANNING

Neemt u wel eens tijd voor uzelf? Denk eens na hoe de balans is tussen "gas geven" en "uitrusten". Vaak is deze balans zoek en rent u maar door. Ook al zijn het vaak allerlei leuke dingen, u staat toch aan.

- Neem de tijd om bewust te ademen, en vooral naar uw buik. Maak eens kennis met de Wim Hof ademhaling of yoga waar aandacht is voor ademhaling.
- Ga elke dag naar buiten en zoek de natuur op.
- Ga op zoek naar een ontspannende hobby of activiteit.
- Mediteer of doe regelmatig even helemaal niets. Kunt u openstaan voor wat er in u omgaat?
- Neem gedurende de dag korte pauzes.
- Lach en geniet.

U slaapt het beste bij een temperatuur tussen de 15 en 18 graden.

