



Nieuwsbrief mei 2017 /02

Voorjaarsmoeheid bestrijden is makkelijker dan je denkt

Heerlijk, de lente staat voor de deur! Je barst van de energie en hebt zin om naar buiten te gaan. Of toch niet? Heb je juist nergens zin in en voel je je futloos? Dan kan het zijn dat je last hebt van voorjaarsmoeheid. Dat komt door die lange, donkere winter, maar met deze tips bestrijd je die moeheid met gemak!

Batterij weer opladen

Soms is de omslag van winter naar lente moeilijker dan je denkt. Je wilt wel naar buiten en genieten van de zon, maar je hebt er geen energie voor. Hoe dat komt? Je batterij is leeg. In de winterperiode heb je te weinig daglicht gezien en ben je waarschijnlijk minder actief geweest. Letterlijk de zon opzoeken is de eenvoudigste manier om je batterij weer op te laden.

Van min naar plus

- ✓ Zoek de zon op en ga naar buiten. De zon is een belangrijke bron van energie. Bijkomend voordeel: je scoort in de buitenlucht ook frisse zuurstof en vitamine D.
- ✓ Slaap voldoende. Dus niet te veel en niet te weinig. Zeven tot acht uur per nacht slapen is een belangrijke basisvoorwaarde voor genoeg energie gedurende de dag.
- ✓ Je computer- en telefoonscherm zorgen ervoor dat je geestelijk sneller overbelast raakt. Leg je telefoon soms even weg en ga bewegen. Dan activeer je je lichaam en haal je jezelf uit de winterslaap. En geloof het of niet: ook je hoofd komt tot rust.
- ✓ Ga dingen doen waar je vrolijk van wordt. Daar krijg je direct energie van!
- ✓ Als je lacht, komt er een gelukshormoon vrij in je hersenen wat je een energiek gevoel geeft. Bovendien stimuleert het je immuunsysteem. Dus lach! Zo simpel kan het zijn.

