



Nieuwsbrief december 2017 /01

Ga goed voorbereid de winter in

De eerste gure dagen met veel regen, wind en een temperatuur onder de 10 graden hebben we achter de rug. Je weet weer hoe het voelt als de winter nadert. De volgende tips kunnen voorkomen dat je last krijgt van een dip in de donkere maanden. Voorbereiding is het halve werk!

Moe in de winter

Voel jij je energieloos tijdens of vlak na de winterperiode? Dat is helemaal niet zo gek. In de wintermaanden word je namelijk veel minder blootgesteld aan daglicht, omdat het eerder donker wordt. Maar van daglicht krijg je juist energie. Bovendien heb je in de winter waarschijnlijk de neiging om binnen te blijven en meer calorierijk te eten, maar daar krijg je een slechte conditie van (gevolg: minder energie).

Voor jezelf zorgen

Pak het deze winter anders aan en zorg goed voor jezelf. Dat begint bij het aanpassen van je planning. Waarschijnlijk maak jij pas tijd voor jezelf als al je werkzaamheden zijn gedaan. Keer het eens om. Door eerst goed voor jezelf te zorgen, krijg je meer energie, waardoor je weer beter kunt presteren. Vervolgens houd je energie over die je kunt besteden aan andere voor jou belangrijke dingen.

Praktische tips

1. **Zorg voor voedzaam en gevarieerd eten**
Kies zoveel mogelijk voor natuurlijk eten, want daar zitten de meeste voedingsstoffen in. Varieer in groenten, fruit, granen, peulvruchten en eet af en toe vlees en vis.
2. **Ga elke dag naar buiten en zorg voor voldoende beweging**
Een wandeling maken in de buitenlucht heeft een heleboel voordelen: je ziet daglicht, waardoor je beter slaapt en beweegt. Misschien kun je (een deel van) de route van en naar je werkplek lopend of fietsend doen?
3. **Zorg voor minimaal 7-8 uur slaap per nacht**
Je lichaam en geest herstellen zich terwijl je slaapt. Voldoende slapen is van groot belang voor je gezondheid, humeur, gewicht en concentratie. Bouw op tijd je activiteiten af en ga met een ontspannen gevoel naar bed. Het beste is om minimaal een uur voordat je naar bed gaat alle schermen uit te zetten, dus ook die van je mobiel.
4. **Slik eventueel dagelijks vitamine D**
In de wintermaanden kun je jouw voorraad vitamine D niet aanvullen, omdat de zonkracht niet sterk genoeg is. Een tekort kan zorgen voor een laag energiepeil en klachten, zoals futloosheid.
5. **Maak tijd voor de mensen die je dierbaar zijn**
Als je kinderen hebt, is het fijn om zoveel mogelijk waardevolle momenten te beleven met elkaar. Maar ook samen zijn met vrienden en familie zorgt voor een goed humeur. Laat je vooral niet afleiden door je telefoon. Maak even écht contact.



Geniet van de winter!