

Checklist

Voor meer energie

- Eet voldoende groenten (400 gram per dag) in alle kleuren van de regenboog. Daar houdt je lichaam van.
- Eet voldoende eiwitten (kip, vlees, eieren, peulvruchten, noten)
- Luister goed naar de signalen van je lichaam: heb je honger, of is het dorst, slaap, stress, eenzaamheid etc. en handel ernaar.
- Zorg voor voldoende beweging. Wandel bijvoorbeeld 30 minuten per dag.
- Ga op tijd naar bed en zorg voor voldoende pauzes gedurende de dag.
- Kies ontspanning die bij je past: lees een boek, neem een bad, maak een wandeling, ga naar buiten, knuffel
- Ontzeg jezelf geen voedingsmiddelen of maaltijden.
- Gezonde vetten zijn goed voor je: avocado, olijfolie, noten.
- Je hebt koolhydraten nodig. Het is een belangrijke bouwstof voor je lichaam. Maar niet drie keer per dag. Dus kies bewust.
- Neem bewust tijd voor jezelf en voor sociale contacten.