

Lief zijn voor jezelf en je lichaam

Kort artikel

Een gezonde leefstijl... wat houdt dat precies in en hoe ga je er actief mee aan de slag? Gezond zijn is meer dan enkel gezond eten en sporten. Ook je goed in je vel voelen en lief zijn voor jezelf is belangrijk.

Wees daarom niet te streng voor jezelf, maar focus je op je eigen kwaliteiten en talenten. Kijk naar wat er goed gaat, op de verschillende vlakken in je leven: je vriendschappen, je werk, hobby's, je gezin, je relatie,... Waar ben je goed in? En wat appreciëren anderen zo aan jou? Iedereen en elk lichaam is uniek en mag er zijn!

Maar weet ook dat het oké is om je af en toe wat minder goed in je vel te voelen. Zo krijgen we allemaal wel eens te maken met hevige emoties en stress. Belangrijk is hoe we hier mee omgaan. Je hebt er verschillende strategieën voor: diep in en uit ademen, erover praten, hulp zoeken, afleiding zoeken,... Welke strategie het best werkt, hangt af van de situatie. Soms zal de ene jou helpen, dan weer de andere. Probeer daarom verschillende strategieën uit en luister naar de noden van jouw lichaam. Het helpt je om in balans te blijven.

Lang artikel

Een gezonde leefstijl... wat houdt dat precies in en hoe ga je er actief mee aan de slag? Gezond zijn is meer dan enkel gezond eten en sporten. Ook je goed in je vel voelen is belangrijk. Het gaat eigenlijk over een goede balans vinden tussen verschillende factoren in je leven en deze gezonde balans vinden we in **A.L.L.E.S.**

Afwisselend eten

Het is belangrijk om regelmatig te eten, volgens de principes van de **voedingsdriehoek**. Wist je dat we best 6 keer op een dag eten? Dit kan door te kiezen voor 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes. Plantaardige producten, die een natuurlijk oorsprong kennen, krijgen hierbij de voorkeur. Maar ook samen eten met anderen wordt aanbevolen. Geniet van dat gezellig en gezond eetmoment!

Leuk bewegen

In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Het moet vooral leuk zijn. Neem de fiets voor korte afstanden, wandel een blokje om tijdens je middagpauze of ga samen met vrienden op zoek naar een fit-o-meter (openlucht conditieomloop) in de buurt.

Lief zijn voor jezelf

Wees niet te streng voor jezelf, dat is nergens voor nodig. Maar focus je op je eigen kwaliteiten en talenten. Kijk naar wat er goed gaat, op elk vlak: vriendschappen, werk, hobby's, gezin, relatie,... Waar ben je goed in? En wat appreciëren anderen zo aan jou? Iedereen en elk lichaam is uniek en mag er zijn!

Emoties hanteren

Hevige emoties en stress; we krijgen er allemaal wel eens mee te maken. Dat is normaal. Belangrijk is hoe we er mee om gaan. Hier heb je verschillende strategieën voor: diep in en uit ademen, erover praten, hulp zoeken, afleiding zoeken, ... Welke strategie het best werkt, hangt af van de situatie. Soms zal de ene jou helpen, dan weer de andere. Probeer er daarom verschillende uit. Maar weet ook dat het helemaal oké is om je af en toe wat minder goed te voelen.

Slapen

Hoewel je het misschien niet verwacht, is slaap ook erg belangrijk in een gezonde leefstijl. Gun jezelf en jouw lichaam voldoende rust. Wist je dat volwassenen ongeveer 7 à 8 uur slaap per dag nodig hebben? Bij jongeren is dit zelfs 9 uur. Bevorder je nachtrust alvast met behulp van volgende tips: ga elke dag op ongeveer hetzelfde uur slapen en sta op hetzelfde uur op (zo bouw je een regelmatig slaappatroon op), beweeg voldoende overdag, eet niet te veel suiker- en beperk cafeïnerijke dranken. En tot slot: een uurtje voor je gaat slapen leg je toestellen met blauw licht (gsm, laptop, tablet, ...) aan de kant.

Bron: Eetexpert. <https://eetexpert.be/wp-content/uploads/2020/10/Fiche-ALLES.pdf>

