

Tips voor beter slapen, voldoende bewegen en een gezonde leefstijl

Gezond & vitaal met Leefstijlcoaching (GLI)

Tips voor het slapen

- ▶ Houd vaste tijden aan voor het slapen gaan en opstaan, ook in het weekend.
- ▶ Als u de ene dag vroeg opstaat en de volgende dag laat, kan uw bioritme in de war raken, waardoor u moeilijker inslaapt.
- ▶ Vermijd te veel prikkels voor het slapen gaan, zoals tv kijken, op de telefoon of computeren.
- ▶ Vermijd cafeïne, alcohol en nicotine; deze kunnen allemaal de kwaliteit van slaap verminderen. Gebruik alcohol zeker niet als slaapmiddel!
- ▶ Zorg voor een stille en donkere kamer.
- ▶ Ontspan voordat u gaat slapen, bijvoorbeeld met een warm bad of douche.
- ▶ Dim het licht voordat u gaat slapen om zo de productie van het slaaphormoon melatonine te stimuleren.
- ▶ Als u niet kunt slapen, doe iets anders dan in bed liggen, ga lezen, schrijven, etc. Maar: blijf in gedimd licht. Zet geen helder licht aan.
- ▶ Ga niet met een volle maag naar bed, maar ook niet met een (te) lege maag.
- ▶ Zorg dat uw hoofd leeg is. Maak eventueel een briefje met zaken die u niet wilt vergeten voor de volgende dag.
- ▶ Probeer wakker te worden met het zonlicht en ga, indien mogelijk, elke ochtend een tijdje in de zon of in helder licht zitten.
- ▶ Bewegen overdag helpt om 's nachts beter en dieper te slapen. Probeer elke dag ten minste 20-30 minuten te bewegen en dan het liefst 7-8 uur voordat u gaat slapen.

Hoeveel moet ik eigenlijk bewegen?

Er is veel onderzoek gedaan naar de hoeveelheid beweging en het positieve effect op de gezondheid.

2,5 uur per week

matig of zwaar intensief
bewegen



Zoals: wandelen, fietsen,
tuinieren en fitness

balansoefeningen

evenwichtversterkende
activiteiten



Zoals: op één been staan of yoga

2x per week

spier- en botversterkende
activiteiten

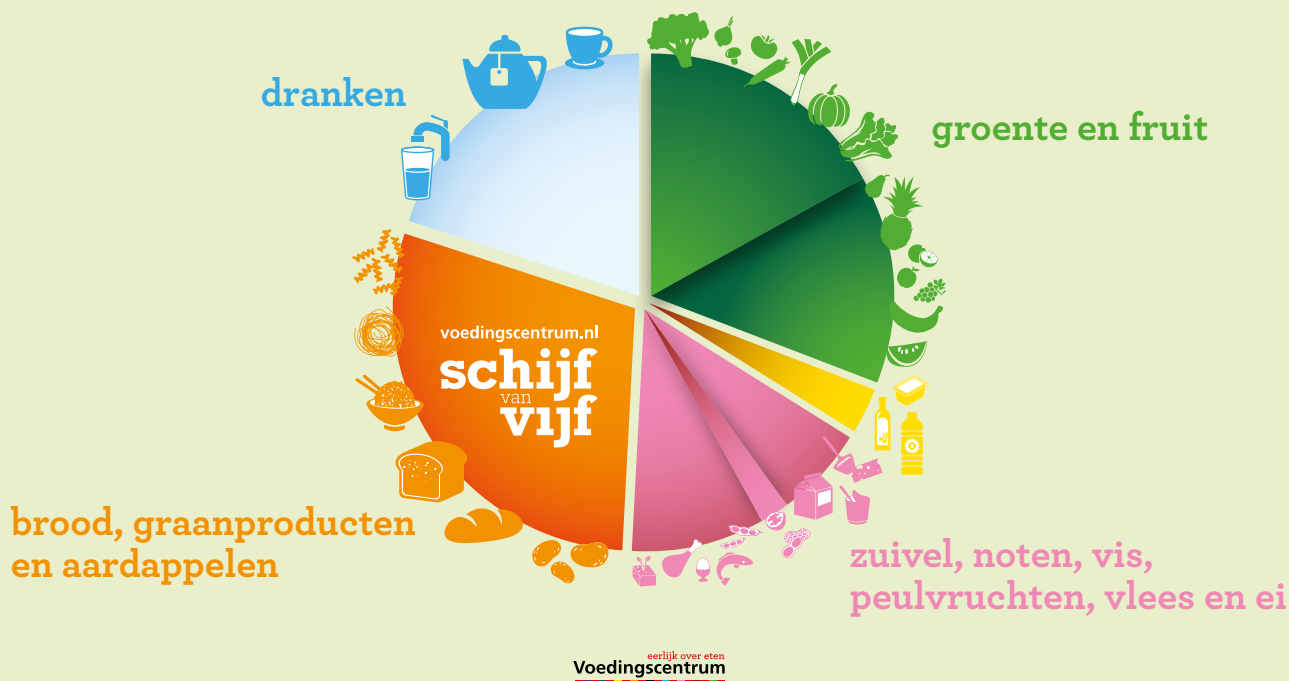


Zoals: dansen, springen,
fitness en hardlopen



Tips voor het eten

- ▶ Eet gevarieerd, zie hieronder de schijf van 5.
- ▶ Eet meer eiwitten; vlees, vis, zuivel en peulvruchten.
- ▶ Eet op vaste momenten: 3 vaste maaltijden op een dag en eventueel 3 tussendoortjes.
- ▶ Eet op een vaste plek: aan tafel eten.
- ▶ Laat u tijdens het eten niet afleiden door de krant, tv of telefoon.
- ▶ Neem de tijd: 15 tot 20 minuten de tijd nemen voor het eten; 30 minuten de tijd nemen voor de maaltijdvoorbereiding.



Ontspanningstips

- ▶ **Ga naar buiten**
Combineer uw moment van ontspanning met bewegen in de buitenlucht. Al gaat u maar kort naar buiten, u knapt er vaak van op.
- ▶ **Creëer momenten van aandacht**
Als u staat te wachten, concentreer je dan eens op uw ademhaling. Adem diep in en uit en stel u eens de vraag hoe het gaat? Gebruik eetmomenten om met rust en aandacht te eten, zie het als een moment van ontspanning. Probeer eens met volle aandacht een klusje in huis te doen.
- ▶ **Ga iets doen waar u blij van wordt**
Soms weten mensen niet meer waar ze van ontspannen. Ga eens terug naar uw kindertijd en kijk waar u toen heel erg blij van werd. Vaak zijn dat de activiteiten die u nu ook nog plezier en ontspanning kunnen geven.
- ▶ **Zorg voor afwisseling**
Ga iets anders doen dan wat u daarvoor deed. Wissel inspanning af met ontspanning en wissel mentale activiteiten af met lichamelijke activiteiten.

Ik wil hier meer over weten!

Heeft u behoefte aan een afspraak met een GLI-/leefstijlcoach? Neem dan contact op met leefstijlcoach Cedric Bultman: (0578) 69 63 63 - cedric@fysioheerde.nl

Heeft u behoefte aan advies op maat? Wij helpen u graag.

2026.05