

Werkboek Gezonde leefstijl





Inleiding

Welkom bij dit werkboek! Gefeliciteerd, je zet vandaag een belangrijke stap naar een gezonder leven. In dit werkboek vind je opdrachten die je helpen om stap voor stap gezonder te leven. Deze opdrachten kunnen gaan over thema's zoals voeding, beweging, ontspanning en slaap, afhankelijk van wat jouw coach of begeleider belangrijk vindt.

Je bepaalt zelf je tempo. Het belangrijkste is dat je meer leert over je gezondheid en jezelf. Let op: je hoeft niet alle opdrachten te maken. Je coach zal aangeven welke opdrachten voor jou belangrijk zijn.

Neem de tijd en ontdek hoe je gezonder en gelukkiger kunt worden!

Algemene contactgegevens Leeffit

Adres: Lankforst 1437, 6538 JA Nijmegen
Mail: info@leeffit.nl
Telefoon: 024 2120 168
Whatsapp: 06-27165747
Website: leeffit.nl

Leeffit team



Mirthe van den Moosdijk
Leefstijlcoach
mirthe@fysiotherapie-nijmegen.com



Glenn Hellegers
Leefstijlcoach & Beweegcoach
glenn@fysiotherapie-nijmegen.com



Anouk Peters
Leefstijlcoach & Beweegcoach
anouk@fysiotherapie-nijmegen.com



Chantal Graafmans
Diëtist
chantal@fysiotherapie-nijmegen.com



Harm Kersten
Slaap- & Ontspanningscoach
harm@fysiotherapie-nijmegen.com



Koen Lensen
Slaapcoach
koen@fysiotherapie-nijmegen.com



Jorik Hof
Ontspanningscoach
jorik@fysiotherapie-nijmegen.com

Inhoud

Hoofdstuk 1: Leefstijl	4
Hoofdstuk 2: Voeding	11
Hoofdstuk 3: Bewegen	20
Hoofdstuk 4: Slaap	29
Hoofdstuk 5: Ontspanning	36
Hoofdstuk 6: Slotwoord	40

Hoofdstuk 1: Algemene leefstijl

Opdracht 1: Lezen over feitjes van leefstijl

Hoe Slaap, Ontspanning, Beweging en Voeding samenwerken voor een Gezonde Leefstijl

1. Slaap

Als je goed slaapt, voel je je uitgerust en kun je beter nadenken. Hierdoor wordt het makkelijker om betere keuzes te maken bij het eten. Je hebt minder trek in ongezonde snacks en kunt de hele dag beter omgaan met stress. Goed slapen zorgt er ook voor dat je meer energie hebt om te bewegen.

2. Ontspanning

Door tijd te nemen om te ontspannen, bijvoorbeeld met ademhalingsoefeningen of rustmomenten, slaap je beter en voel je je minder gestrest. Dit helpt je om gezonder te eten, omdat je minder snel naar eten grijpt om je beter te voelen. Ontspanning geeft je ook meer energie om actiever te zijn.

3. Beweging

Beweging helpt je lichaam en geest sterk te houden. Regelmatig bewegen kan ervoor zorgen dat je beter slaapt en makkelijker ontspant. Ook helpt het om je eetlust in balans te houden, waardoor je gezondere keuzes maakt.

4. Voeding

Gezond eten geeft je energie en helpt je beter te slapen. Als je de juiste voedingsmiddelen kiest, kun je stress beter aan en heb je meer energie om te bewegen.



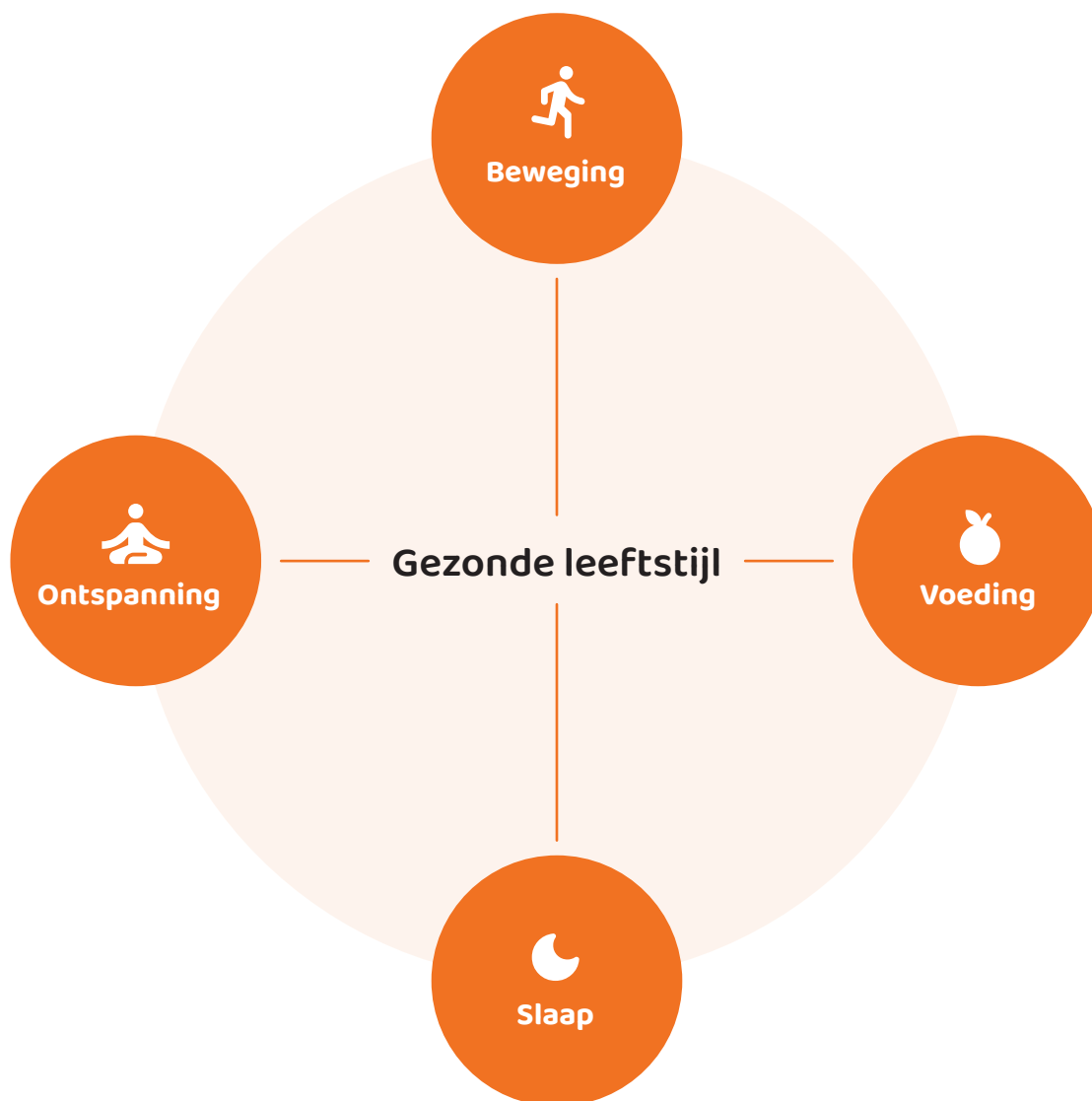
Tip

Kies vandaag één onderdeel waar je aan wilt werken.

Een kleine verbetering kan al een groot verschil maken!

Samenvatting: Hoe deze onderdelen elkaar helpen

- **Goede slaap** maakt het makkelijker om goed te eten en meer te bewegen.
- **Ontspanning** helpt je beter slapen en zorgt dat je gezonde keuzes kunt maken zonder stress.
- **Beweging** ondersteunt een goede nachtrust en helpt bij het kiezen van gezond eten.
- **Goede voeding** zorgt voor energie, wat helpt bij slaap, ontspanning en beweging.



Opdracht 2: Openstaan voor veranderingen

Doe de test

Een ongezonde leefstijl kan een negatief effect hebben op je lichaam en hoe je je voelt. Bij sommige mensen merk je dit snel, terwijl het bij anderen langer duurt voordat klachten zichtbaar worden. Misschien heb je al klachten, zoals vermoeidheid of stress, zonder dat je doorhebt dat deze door je leefstijl komen.

Met de volgende test willen we je laten zien welke lichamelijke klachten door een ongezonde leefstijl kunnen ontstaan. De test helpt je om na te denken over wat je kunt veranderen om je gezonder en beter te voelen.

Deel 1: Lichamelijke ongemakken

Geef punten voor elk van de onderstaande klachten:

- 0 punten = Ik heb hier nooit last van
- 2 punten = Ik heb hier soms last van
- 3 punten = Ik heb hier regelmatig last van
- 4 punten = Ik heb hier altijd last van

Vul de tabel in door een score (0-4) toe te wijzen aan elke klacht. Noteer eventuele opmerkingen in de laatste kolom. Tel daarna alle punten bij elkaar op en noteer je totaalscore onderaan. Bespreek deze score met je coach om te kijken welke klachten aandacht verdienen.



Tip

Je kunt ook een droevig gezicht voor altijd last :(en een lachend gezicht voor nooit last :) invullen.

Klacht	Score	Opmerkingen
Weinig energie / lusteloos gevoel		
Vermoeidheid overdag		
Vermoeidheid in de avond (nog vóór bedtijd)		
Problemen met stoelgang (verstoppingen) of afwijkingen in urine		
Brandend maagzuur		
Huidproblemen zoals acne		
Rug- en gewrichtsklachten		
Ademhalingsproblemen		
Slaapproblemen		
Totaal Deel 1		

Deel 2 Lichamelijke ongemakken en aandoeningen

Geef aan of je last hebt van de volgende aandoeningen:

- **Kruis aan in de kolom 'Hier heb ik mee te maken'** om 10 punten te scoren.
- **Kruis aan in de kolom 'Hier heb ik niet mee te maken'** voor 0 punten.

Tel daarna alle punten bij elkaar op om je totaalscore te berekenen. Bespreek deze score met je coach om te zien welke klachten aandacht verdienen.

Aandoening	Heb ik mee te maken (10pt)	Heb ik niet mee te maken (0pt)
Bloedarmoede		
Darmklachten		
Diabetes type 2		
Eetbuien		
Hoge bloeddruk		
Hoog cholesterol		
Kortademigheid		
Maagklachten		
Overmatige transpiratie		
Slechte adem		
Verhoogd stressniveau		
Verhoogde bloedsuikerspiegel		
Verminderde weerstand		
Verstoorde menstruatiecyclus		
Totaalscore Deel 2		

Deel 3 Body mass index

BMI staat voor Body Mass Index. Het is een getal dat je gewicht in verhouding tot je lengte laat zien. Hiermee kun je inschatten of je een gezond gewicht hebt.

Gebruik de volgende formule om je BMI te berekenen:

Gewicht (in kg) ÷ (Lengte x Lengte) (in meter)

Vul de uitkomst hier in: BMI:

BMI Categorie	BMI Waarde voor Mannen	BMI Waarde voor Vrouwen	Score
Ondergewicht	< 18.5	< 18.5	1 pt
Gezond gewicht	18.5 - 24.9	18.5 - 24.9	0 pt
Overgewicht	25 - 29.9	25 - 29.9	2pt
Obesitas	30 - 34.9	30 - 34.9	3pt
Zeer ernstig overgewicht	35 of hoger	35 of hoger	4pt

De Eindscore

Totaalscore: Vul je totaalscore hieronder in.

Score:

Wat betekent jouw score?

Punten bereik	BMI Waarde voor Mannen
0-9 punten	Jouw leefstijl heeft (nog) geen tol geëist van jouw lichaam. Je voelt je goed en hebt weinig klachten.
10-19 punten	Je voelt je meestal goed, maar hebt soms wat ongemakken.
20-39 punten	Jouw leefstijl begint een effect te hebben op je lichaam. Je voelt je regelmatig niet fit of hebt lichamelijke klachten.
40 punten of meer	Jouw leefstijl heeft een zware invloed op je lichaam en leven. Je voelt je niet fit en hebt dagelijks klachten die je leven beïnvloeden.

Hoe fit voel je jezelf?

Nu je weet hoe je scoort, denk na over hoe fit je je nu voelt. Geef jouw gevoel van fitheid een cijfer van 1 tot 10:

Fitheidscijfer (1 = niet fit, 10 = heel fit):

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Tip: bespreek je eindscore en fitheidscijfer met je coach. Samen kun je ontdekken waar je verbeteringen kunt aanbrengen!



Hoofdstuk 2: Voeding

Eten speelt een grote rol in je gezondheid. Gezonde voeding helpt je om je fitter te voelen en klachten zoals vermoeidheid of stress te verminderen. In dit hoofdstuk leer je hoe je gezondere keuzes kunt maken en inzicht krijgt in je eetgewoonten.

Wist je dat? Kleine veranderingen, zoals meer groenten eten of frisdrank vervangen door water, kunnen al een groot verschil maken!

Je krijgt praktische opdrachten waarmee je stap voor stap inzicht krijgt in wat je eet en hoe je kleine aanpassingen kunt doen die bij jou passen.

Opdracht 1: Fases van verandering

Veranderingen, kort of langdurig, kunnen alleen plaatsvinden als je voldoende gemotiveerd bent om te veranderen. Het is goed om te weten in welke fase je zit als je je gedrag wilt aanpassen, zodat je weet welke stappen je kunt nemen.

Ontkenning: je bent je niet bewust van een probleem of ziet nog geen reden om te veranderen.

Voorbeeld: Je denkt dat je eetgewoonten geen invloed hebben op je energie of gezondheid.

Erkenning: je beseft dat er een probleem is en dat je zelf iets moet doen, maar je weet nog niet hoe.

Voorbeeld: Je merkt dat je vaak moe bent en denkt dat dit misschien door je voeding komt.

Verkenning: je maakt plannen om je gedrag aan te passen.

Voorbeeld: Je besluit gezonder te eten en zoekt een diëtist voor hulp.

Actie: je onderneemt stappen om daadwerkelijk te veranderen.

Voorbeeld: Je vervangt frisdrank door water en eet meer groenten.

Volhouden: je werkt er aan om het nieuwe gedrag een gewoonte te maken en terugval te voorkomen.

Voorbeeld: Je blijft bewust gezonde keuzes maken, ook als het even moeilijk is.

Opdracht:

Benoem het gedrag waarover het gaat:

- 1) Bedenk welk gedrag je wilt veranderen.
- 2) In welke fase zit je nu
- 3) Wat heb je nodig om naar de volgende fase te gaan?
- 4) Wat ga je doen om dit te regelen?



Tip

Kleine veranderingen maken al een groot verschil.

Bespreek je antwoorden met je coach om extra ondersteuning te krijgen.

Opdracht 2: Gezonde voeding

Gebruik de volgende stappen om inzicht te krijgen in je eetgewoonten en te ontdekken waar je gezondere keuzes kunt maken.

Stap 1: Wat eet ik per dag?

Schrijf elke dag op wat je eet en drinkt, let hierbij op:

- Hoeveel glazen water of kopjes koffie je drinkt.
- Hoeveel fruit of groenten je eet (bijvoorbeeld: 1 appel, 2 lepels groente).
- Hoeveel brood, rijst of pasta je eet.

Stap 2: Wat zegt de PuurGezond-piramide?

De PuurGezond-piramide laat zien hoeveel van elk soort eten gezond is voor jouw leeftijd en geslacht. Vergelijk wat je eet met de richtlijnen van de piramide

De PuurGezond-piramide bestaat uit deze onderdelen:

1. Vocht:

Drink minstens 2 liter per dag, bij voorkeur water.

2. Groenten en fruit:

Eet minimaal 300-400 gram groenten en 3 stuks fruit per dag.

3. Plantaardige producten:

200 gram peulvruchten per week.

25-40 gram noten en zaden per dag.

250-350 gram graanproducten zoals brood.

4. Eiwitrijke producten:

3 porties zuivel per da
(bijv. 150 ml melk of 20 gram kaas). 125 gram vlees, vis, eieren of tahoe per dag.

5. Vetten:

Gebruik dagelijks 30-40 gram vetten zoals olijfolie of roomboter.

6. Extra's:

Geniet van snacks met mate, afhankelijk van je activiteit.



Voorbeeld: 300 gram groenten per dag is ongeveer 3 opscheplepels gekookte broccoli.

Stap 3: Vul het schema in

Schrijf elke dag precies op wat en hoeveel je eet en drinkt. Dit helpt je om beter te begrijpen wat je eet. Schrijf elke dag precies op wat en hoeveel je eet en drinkt. Dit helpt je om beter te begrijpen wat je eet.



Tip

Wees eerlijk en noteer alles, ook snacks of frisdrank.
Elk detail telt mee!

Voedingsmiddelen	Hoeveelheid	Opmerkingen
Groente	<input type="text"/> opscheplepels	<input type="text"/>
Fruit	<input type="text"/> stuks	<input type="text"/>
Brood	<input type="text"/> sneetjes	<input type="text"/>
Aardappelen/rijst/pasta/peulvruchten	<input type="text"/> opscheplepels	<input type="text"/>
Melk(producten)	<input type="text"/> ml	<input type="text"/>
Kaas	<input type="text"/> plak(ken)	<input type="text"/>
Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesvervangers	<input type="text"/> gram	<input type="text"/>
Halvarine	<input type="text"/> gram	<input type="text"/>
Bak-,braad-, en frituurproducten, olie	<input type="text"/> eetlepel(s) of gram	<input type="text"/>
Dranken (incl. melk)	<input type="text"/> liter	<input type="text"/>

Stap 4: Kijk terug en vergelijk

Bekijk aan het einde van de week wat je hebt ingevuld. Vergelijk dit met de PuurGezond-piramide en stel jezelf vragen als:

- "Heb ik elke dag minstens 300 gram groenten gegeten?"
- "Drink ik voldoende water (minimaal 2 liter per dag)?"
- "Eet ik voldoende gevarieerd?"

Stap 5: Wat wil ik veranderen?

Schrijf op wat je wilt veranderen om gezonder te eten. Denk aan kleine, haalbare doelen zoals:

- Meer groenten eten bij de lunch
- Frisdrank vervangen door water
- Minder snacks eten

Welke verbetering(en) zou je willen aanbrengen?

.....

.....

.....

.....

Opdracht 3: Voedingsdagboek invullen

Met een voedingsdagboek hou je bij wat je elke dag eet en drinkt. Dit helpt om inzicht te krijgen in je eetgewoonten en geeft je een beter beeld van je keuzes en hoeveelheden.

Voordelen van een voedingsdagboek

Door op te schrijven wat je eet, krijg je:

- Inzicht in je eetgewoonten.
- Bewustzijn van hoeveel je eet (portiegroottes).
- Inzicht in 'triggerfoods' – eten dat je moeilijk kunt weerstaan.
- Controle over hoeveel calorieën je eet.
- Inzicht in emotie-eten – eet je soms uit verveling, stress of andere emoties?
- Motivatie en verantwoording – je ziet je eetgedrag op papier, wat kan helpen om betere keuzes te maken.

Stap-voor-stap je voedingsdagboek invullen

1. Hou het 5 dagen bij

Kies 5 dagen om, inclusief 1 dag in het weekend, om alles bij te houden. Dit laat zien hoe je eetgewoonten verschillen op werkdagen en in het weekend.

2. Schrijf alles op wat je eet en drinkt

Noteer alles, Ook kleine dingen zoals:

- Broodbeleg (bijvoorbeeld boter, jam).
- Snacks en snoepjes tussendoor.
- Kleine hapjes of proeven van eten.
- Drinkjes zoals koffie, frisdrank, alcohol.
- Supplementen of extra's zoals vitamines.

Voorbeeld: 1 appel, 2 sneetjes volkorenbrood met 1 plak kaas en 10 gram boter, 1 glas water.

3. Schrijf de hoeveelheden op

Gebruik een keukenweegschaal als dat kan. Noteer bijvoorbeeld:

- Hoeveel sneetjes brood of hoeveel gram rijst je eet.
- Hoeveel glazen of milliliters drinken.
- Het soort of merk van producten (bijvoorbeeld volkorenbrood van merk X).

4. Let op emoties en momenten

Schrijf erbij als je merkt dat je uit een bepaalde emotie eet, bijvoorbeeld uit verveling of stress.

5. Kijk terug na 5 dagen

Bekijk na 5 dagen het dagboek en stel jezelf vragen zoals:

- Wat eet ik het vaakst?
- Zijn er producten die ik uit gewoonte eet?
- Zijn er momenten waarop ik meer eet door emoties?

Opdracht 4: Leren Lezen van Voedingsetiketten

Het lezen van een voedingsetiket helpt je te begrijpen wat er in een product zit. Fabrikanten gebruiken soms misleidende termen zoals "natuurlijk" of "0% vet". Daarom is het belangrijk om niet alleen op die woorden te letten, maar ook te kijken naar de ingrediënten en de voedingswaarde.

Stap-voor-stap voedingsetiketten lezen

1. Kijk naar de ingrediëntenlijst

Wat is het? De ingrediëntenlijst laat zien wat er in een product zit, van de grootste tot de kleinste hoeveelheid.

Tip: Als suiker of ongezonde ingrediënten zoals oliën bovenaan de lijst staan, bevat het product veel van deze stoffen. Kies liever producten waarbij gezonde ingrediënten, zoals volkoren granen of groenten, bovenaan staan.

2. Let op suikers

Wat je moet weten: Suiker kan in verschillende vormen voorkomen, bijvoorbeeld als glucosestroop, fructose, of alles wat eindigt op "-ose".

Tip: Probeer suiker-inname te beperken. Verse en onbewerkte producten zoals groenten en fruit bevatten meestal minder toegevoegde suikers.

3. Bekijk de calorieën en portiegrootte

Wat betekent dit? Calorieën geven aan hoeveel energie een product levert. Let ook op de portiegrootte, zodat je weet hoeveel calorieën je daadwerkelijk eet.

Tip: Kijk naar het aantal calorieën per portie vergelijk dit met je dagelijkse behoefte.

4. Wees voorzichtig met light- en vetarme producten

Wat je moet weten: Lightproducten bevatten minder vet, maar kunnen meersuiker of zout bevatten.

Tip: Kijk naar de hele voedingswaarde en kies producten met minder toegevoegde suikers..

5. Vergelijk producten met gezonde alternatieven

Hoe werkt dit? Vergelijk etiketten van verschillende producten om de beste keuze te maken.

Bijvoorbeeld: kies voor magere yoghurt in plaats van chocoladevla om suiker en calorieën te verminderen.

6. Kies voor pure, onbewerkte producten

Waarom? Eten zonder ingewikkelde ingrediëntenlijsten (zoals appels, olijven, eieren) is vaak gezonder. Deze producten bevatten geen onnodige toevoegingen.

Tip: Koop zoveel mogelijk onbewerkte en natuurlijke producten om ongezonde toevoegingen te vermijden.

Praktische tips voor in de supermarkt

- **Neem de tijd:** Lees de etiketten goed door en vergelijk producten.
- **Plan je aankopen:** Maak een boodschappenlijst met gezonde opties voordat je gaat winkelen, zodat je minder snel ongezonde dingen koopt.
- **Blijf leren:** Leer steeds meer over voeding door etiketten te lezen, boeken te lezen of met een diëtist te praten.

Oefening

Test jezelf en ontdek wat je al weet over etiketten lezen op de website van het Voedingscentrum: Test jezelf.



Met deze tips kun je gezondere keuzes maken en vol vertrouwen de supermarkt in gaan.

Opdracht 5: Moeilijke momenten en een crisisplan maken

Het is normaal om tijdens het veranderen van je leefstijl moeilijke momenten te ervaren. Iedereen heeft wel eens een moment waarop het lastig wordt om door te gaan. Je lichaam is gewend aan bepaalde gewoontes, en als je die verandert, kan dit lastig zijn. Hier lees je hoe je met zulke momenten kunt omgaan en hoe je een plan kunt maken om voorbereid te zijn.

Opdracht 5: Moeilijke momenten en een crisisplan maken

Het is normaal om tijdens het veranderen van je leefstijl moeilijke momenten te ervaren. Iedereen heeft wel eens een moment waarop het lastig wordt om door te gaan. Je lichaam is gewend aan bepaalde gewoontes, en als je die verandert, kan dit lastig zijn. Hier lees je hoe je met zulke momenten kunt omgaan en hoe je een plan kunt maken om voorbereid te zijn.

Stap 1: Herken moeilijke momenten

Weet dat moeilijke momenten erbij horen. Iedereen heeft dit wel eens. Herken deze momenten en wees niet te streng voor jezelf als het even niet lukt.

Stap 2: Waarom ontstaan moeilijke momenten?

Als je jezelf alles ontzegt, kan het juist extra moeilijk worden om vol te houden. Bijvoorbeeld: als je chocolade heel lekker vindt maar het helemaal niet meer eet, wordt de drang misschien groter. Door jezelf af en toe iets toe te staan, blijft het makkelijker vol te houden.



Tip

Als je een keer iets ongezonds wilt, neem dan een klein beetje en geniet er bewust van. Zo voorkom je dat het een "verboden" lekkernij wordt waar je steeds aan denkt.

Stap 3: Maak een crisisplan

Een crisisplan helpt je om voorbereid te zijn op lastige momenten. Schrijf hierin op wat je helpt om door te zetten, zoals:

1. **Leer van vroeger:** Wat werkte niet voor jou? Wat wil je nu anders doen?
2. **Bedenk wat helpt:** Wat kun je nu doen om jezelf te helpen bij moeilijke momenten?
3. **Schrijf je successen op:** Wat heb je al bereikt? Dit geeft motivatie!
4. **Schrijf op waarom je je leefstijl wilt veranderen:** Wat is je reden? Wat is jouw doel?
5. **Visualiseer je droomresultaat:** Hoe ziet het eruit als je jouw doel hebt bereikt?
6. **Noteer je motivatie:** Wat geeft jou de kracht om door te gaan?

Stap 4: Gebruik je crisisplan

Wanneer je merkt dat een moeilijk moment eraan komt:

1. Lees je crisisplan door. Dit is je eerste actie en helpt je herinneren waarom je bent begonnen.
2. Bedenk wat je gaat doen. Misschien kun je iemand in je omgeving om steun vragen.



Tip

Vertel een vriend(in) of familielid over je crisisplan, zodat zij je kunnen helpen als het nodig is.

Stap 5: Verban negatieve gedachten

Geloof in jezelf en vervang negatieve gedachten door positieve. Schrijf in je crisisplan positieve dingen op die je tegen jezelf kunt zeggen, zoals:

- "Ik kan dit"
- "Ik kom er wel"
- "Iedere stap is een stap vooruit"
- "Ik ben sterker dan mijn drang"

Oefening: Vul jouw crisisplan in

Neem even de tijd om na te denken over wat je nodig hebt om moeilijke momenten te overwinnen. Vul de onderstaande vragen in:

Neem even de tijd om na te denken over wat je nodig hebt om moeilijke momenten te overwinnen. Vul de onderstaande vragen in:

1. **Wat deed ik vroeger anders, en wat werkte niet? Wat wil ik nu dus nooit meer doen?**

.....

2. **Wat helpt wel als ik wil afvallen en fitter wil worden? Wat doe ik daar nu mee?**

.....

3. **Welke successen heb ik tot nu toe behaald?**

Bijvoorbeeld: "ik ben al begonnen met dagelijks meer water drinken."

.....

4. **Waarom wil ik mijn leefstijl veranderen?**

Bijvoorbeeld: "ik wil meer energie hebben om met mijn kinderen te spelen."

.....

5. **Hoe ziet mijn droomresultaat eruit?**

Bijvoorbeeld: "ik voel me fit en gezond, en ik pas weer in mijn favoriete broek."

.....

6. **Mijn motivatie:**

Bijvoorbeeld: "ik wil gezonder zijn en mezelf beter voelen."

.....



Hoofdstuk 3: Bewegen

Bewegen is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl. Regelmatig bewegen helpt je om:

- Fysiek fit te blijven en spierkracht op te bouwen
- Je energie te verhogen en mentaal sterker te worden.
- De werking van je hart en longen te verbeteren
- Een gezond gewicht te behouden
- Stress te verminderen en beter te slapen

Alle beweging telt mee. Beweging hoeft niet altijd intensief te zijn om effectief te zijn.

Denk aan:

- **Wandelen:** een dagelijkse wandeling van 10 minuten kan al verschil maken.
- **Fietsen:** fiets naar je werk of maak een ontspannen ritje in de natuur.
- **Tuinieren:** onkruid wieden of planten water geven is ook beweging!
- **Sporten:** doe iets wat je leuk vindt, zoals zwemmen of dansen.

Waarom bewegen?

Door actief te blijven kun je stapsgewijs meer beweging aan je dag toevoegen. Het belangrijkste is dat je een routine vindt die bij jou past en die je vol kunt houden.

Wat ga je leren in dit hoofdstuk

In dit hoofdstuk vind je opdrachten die je helpen om:

- Inzicht te krijgen in jouw beweggewoonten.
- Realistische doelen te stellen.
- Een plan te maken om regelmatig te blijven bewegen.

Opdracht 1: Beweegdagboek invullen

Gebruik dit beweegdagboek om elke dag op te schrijven hoeveel en hoe lang je hebt bewogen. Het helpt je om inzicht te krijgen in je beweeggewoonten en om te zien of je jouw doelen haalt.

Hoe vul je het beweegdagboek in?

1. Dagelijks bijhouden

Schrijf voor elke dag op welke activiteiten je hebt gedaan, zoals wandelen, fietsen, of sporten. Noteer het aantal minuten dat je hebt bewogen.

2. Intensieve activiteiten aanvinken

Zet een ☺ bij activiteiten die intensief waren. Dit helpt je om terug te zien hoeveel intensieve beweging je hebt gehad.

Wat is intensief bewegen?

Intensieve activiteiten zijn activiteiten waarbij je hart sneller klopt en je buiten adem raakt, zoals hardlopen, zwemmen, of stevig fietsen.

3. Gebruik het weekschema

Het beweegdagboek heeft een tabel waar je elke dag van de week kunt invullen. De tabel bevat kolommen voor de

1. dag

2. activiteit

3. het aantal minuten,

☺ (voor intensieve activiteiten).

3. Weksamenvatting

Aan het einde van de week kun je de volgende vragen beantwoorden:

- Hoeveel dagen heb je ten minste 30 minuten bewogen?
- Hoeveel dagen minder dan 30 minuten?
- Hoeveel dagen zelfs 60 minuten of langer?

Schrijf ook op hoe vaak je intensief hebt bewogen. Dit beweegdagboek helpt je om je beweegdoelen bij te houden en te ontdekken waar je misschien nog wat extra beweging kunt toevoegen. Het maakt je bewust van je gewoonten en motiveert je om actief te blijven.

Beweegdagboek (1/2)	Tijdstip	Activiteit	Minuten	😊
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				

Beweegdagboek (2/2)	Tijdstip	Activiteit	Minuten	😊
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

😊 **Aanvinken als uw activiteit intensief was**

Gebruik de weksamenvatting om jouw beweegactiviteiten te evalueren:

Dagen met minimaal 30 minuten beweging:

Dagen met minder dan 30 minuten beweging:

Dagen met 60 minuten of langer beweging:

Aantal keren intensief bewogen (😊):

Opdracht 2: Tips voor Bewegen

Bewegen is goed voor je gezondheid en helpt je om fit en sterk te blijven. Als je elke dag beweegt, voel je je vaak beter en slaap je ook beter. Hier zijn enkele eenvoudige tips om meer beweging toe te voegen aan je dagelijkse routine en te werken aan een betere gezondheid.

Tips voor elke dag

Beweeg elke dag minstens 30 minuten

Kies voor wandelen, fietsen of een andere rustige activiteit. Het hoeft niet in één keer; kleine momenten van beweging tellen ook mee.

Doel: probeer minimaal 6.000 stappen per dag te zetten.

Doe 2 keer per week krachttraining

Train je spieren met oefeningen zoals squats, push-ups of planken. Gebruik eventueel hulpmiddelen zoals een weerstandsband of lichte gewichten.

Waarom? Dit helpt om sterk te blijven en je botten gezond te houden.

Sta regelmatig op als je veel zit

Probeer elk uur 2 tot 5 minuten te bewegen.

Maak een korte wandeling, doe een paar stretches, of haal een glas water.

Specifieke tips voor ouderen (65+)

Oefen balans

Werk aan je balans met yoga, tai chi, of oefeningen zoals op één been staan. Doe dit minstens drie keer per week om je balans te verbeteren en vallen te voorkomen.

Wissel beweging af

Combineer rustige bewegingen met intensievere activiteiten, zoals stevig wandelen, fietsen of een groepsles. Dit zorgt voor een goede balans tussen inspanning en ontspanning.

Visuele tips voor een gezonde bewegingsroutine

Voeg een stappenteller of app toe aan je routine om je stappen bij te houden.

Plan vaste momenten in je week voor krachttraining en balansactiviteiten.

Voordelen van bewegen

- **Gezond hart:** Bewegen is goed voor je hart en verlaagt het risico op hartziekten.
- **Gewicht:** Bewegen helpt om een gezond gewicht te behouden.
- **Sterke spieren en botten:** Je botten en spieren worden sterker door regelmatig te bewegen.
- **Mentale gezondheid:** Bewegen vermindert stress en helpt tegen sombere gevoelens of angst.
- **Betere balans:** Het verkleint het risico op vallen en verwondingen door je balans te verbeteren.
- **Minder kans op ziektes:** Beweging verlaagt het risico op chronische ziektes, zoals diabetes type 2 en sommige vormen van kanker.
- **Langer leven:** Actieve mensen leven vaak langer en genieten van een betere levenskwaliteit.
- **Betere slaap:** Bewegen zorgt ervoor dat je dieper slaapt en beter uitgerust wakker wordt.

Opdracht 3: Bewegdoelen opstellen

Met deze opdracht stel je je eigen beweegdoelen op. Dit helpt je om een duidelijk plan te maken en stap voor stap aan een actievere leefstijl te werken.

Hoe stel ik mijn beweegdoelen?

1. Wat is mijn doel?

Schrijf je doel zo specifiek mogelijk op. Kies iets wat bij jou past en wat je gemotiveerd houdt.

Hier zijn enkele voorbeelden:

- **Elke werkdag 30 minuten wandelen** tijdens mijn lunchpauze.
- **Twee keer per week** naar de sportschool gaan om krachttraining te doen.
- **10.000 stappen per dag zetten** met behulp van een stappenteller of app.

2. Hoe bereik ik dit doel?

Maak een concreet plan. Bedenk wat je gaat doen om je doel te halen en zorg dat het haalbaar is. Bijvoorbeeld:

- Voor het doel "elke werkdag 30 minuten wandelen": Stel een herinnering in op je telefoon om tijdens je lunchpauze te wandelen.
- Voor het doel "twee keer per week krachttraining": Plan vaste momenten, zoals dinsdag en vrijdag om 18.00 uur, en zorg dat je sporttas klaarstaat.
- Voor het doel "10.000 stappen per dag": Begin de dag met een korte wandeling en kies vaker de trap in plaats van de lift.

Begin met je actieve leefstijl

Nu je jouw doelen hebt opgeschreven, kun je beginnen met je nieuwe, actievere leefstijl. Gebruik het beweegdagboek om elke dag bij te houden of je je doelen hebt gehaald. Door regelmatig terug te kijken, zie je of je goed op weg bent om je doelen te bereiken.

Gebruik het handige schema

Met een eenvoudig schema kun je bijhouden of je jouw doelen hebt gehaald. Dit helpt je om:

- Zien waar je goed bezig bent.
- Te ontdekken waar je misschien nog extra aandacht aan kunt geven.

Wat is mijn doel?	Hoe bereik ik dit:	Datum wanneer je het doel behaald wilt hebben:	Behaald?
1:			
2:			
3:			

Opdracht 4: Voordelen van Krachttraining en Cardio

Bewegen kan op verschillende manieren, zoals krachttraining en cardio. Elk heeft zijn eigen voordelen voor je lichaam en gezondheid. Lees hieronder wat de voordelen zijn van beide vormen van bewegen.

Voordelen van Krachttraining

Krachttraining is een manier om je spieren sterker te maken. Dit kan met gewichten of door je eigen lichaamsgewicht te gebruiken (zoals bij push-ups). Hier zijn de belangrijkste voordelen van krachttraining:

1. Sterkere spieren

Door krachttraining worden je spieren groter en sterker. Dit helpt bij dagelijkse dingen zoals tillen en traplopen.

2. Gezonde botten

Krachttraining maakt je botten steviger, wat vooral belangrijk is als je ouder wordt. Dit verkleint de kans op botbreuken.

3. Verbrandt calorieën

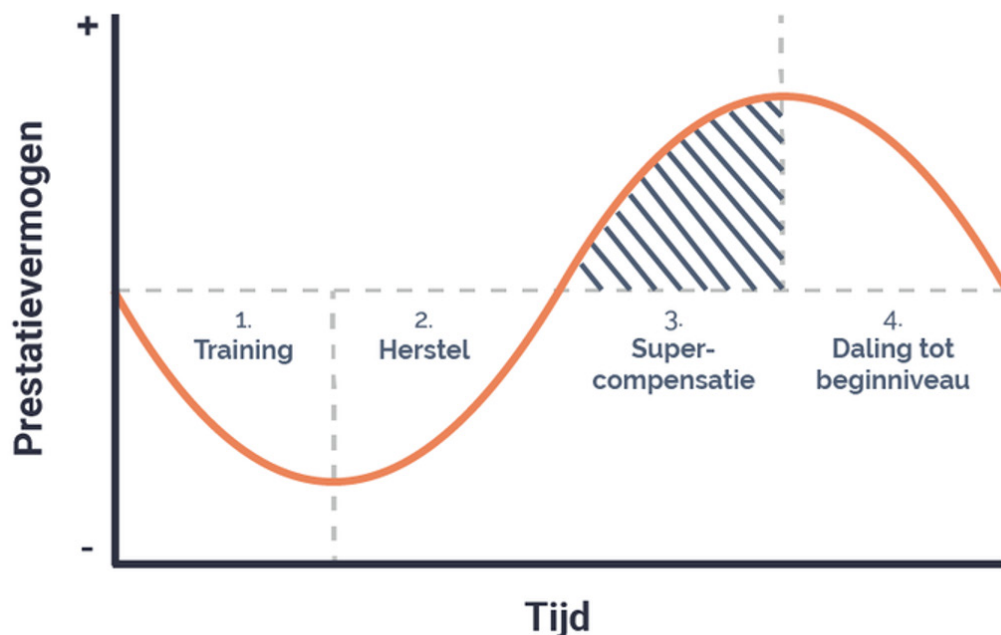
Je spieren verbruiken veel energie, ook na de training. Dit betekent dat je zelfs in rust meer calorieën verbrandt, wat helpt om op gewicht te blijven of af te vallen.

4. Beter voor de bloedsuiker

Krachttraining helpt om je bloedsuiker stabiel te houden. Dit verkleint de kans op diabetes.

5. Beter balans en mobiliteit

Je spieren rond je gewrichten worden sterker, wat helpt om je evenwicht te bewaren en makkelijker te bewegen.



Supercompensatie: Hoe je lichaam sterker wordt door rust

Wanneer je traint, gebruik je energie en vraag je veel van je spieren. Dit maakt je spieren eerst een beetje moe. Tijdens het herstellen worden je spieren niet alleen weer sterk, maar zelfs een beetje sterker dan daarvoor. Dit proces heet **supercompensatie**.

Supercompensatie stap voor stap:

1. Training

Tijdens de training gebruik je energie en vraag je veel van je spieren. Dit maakt je spieren moe en veroorzaakt kleine scheurtjes in je spiervezels.

2. Herstel

Na de training neemt je lichaam de tijd om te herstellen. Je spieren worden weer opgeladen en hersteld, klaar voor nieuwe inspanning.

3. Supercompensatie

Tijdens het herstel wordt je lichaam sterker dan voor de training. Je spieren passen zich aan, zodat ze de volgende keer meer aankunnen.

4. Wachten op het juiste moment

Het is belangrijk om op het juiste moment weer te trainen. Als je te snel traint, ben je nog niet volledig hersteld, en als je te lang wacht, is het effect van de supercompensatie verdwenen. Waarom supercompensatie belangrijk is.

Door je lichaam tijd te geven om te herstellen, word je stap voor stap sterker. Als je op het juiste moment weer traint, bereik je de beste resultaten. Dit helpt je om sterker en fitter te worden, zonder overbelasting of blessures.

Voordelen van Cardio

Cardio, is een vorm van bewegen die vooral je uithoudingsvermogen verbetert. Het helpt je om langer actief te blijven zonder snel moe te worden. Hier zijn de belangrijkste voordelen van cardio:

1. Gezond hart

Cardio versterkt je hart en longen. Hierdoor kun je beter ademen en je hart wordt sterker.

2. Calorieverbranding

Tijdens cardio verbrand je veel calorieën, vooral als je langer beweegt. Dit helpt om af te vallen en op gewicht te blijven.

3. Sterkere longen

Door cardio worden je longen sterker en kan je lichaam beter zuurstof opnemen. Dit helpt bij dagelijkse activiteiten.

4. Goed voor de geest

Cardio zorgt voor meer "gelukshormonen" in je lichaam, zoals endorfine. Dit helpt je om stress te verminderen en je beter te voelen.

5. Gezond cholesterol

Cardio helpt je lichaam om vetten beter te verwerken en houdt je bloedvaten schoon.

Vergelijking tussen Krachttraining en Cardio

Cardio, is een vorm van bewegen die vooral je uithoudingsvermogen verbetert. Het helpt je om langer actief te blijven zonder snel moe te worden. Hier zijn de belangrijkste voordelen van cardio:

Krachttraining

Spiergroei en kracht
Gezonde botten
Verbranden van calorieën na training
Betere balans en stabiliteit
Positief voor bloedsuiker
Beter humeur door endorfines

Cardio

Uithoudingsvermogen
Gezond hart en sterke longen
Verbranden van calorieën tijdens de training
Minder effect op balans
Verlaagt cholesterol
Vermindert stress en angst

Conclusie

Krachttraining en cardio hebben elk hun eigen voordelen. Samen zorgen ze voor een sterk, fit en gezond lichaam.

Aanbeveling:

- Doe twee keer per week krachttraining voor sterke spieren en botten.
- Voeg 150 minuten per week cardio toe om je hart en longen gezond te houden.



Hoofdstuk 4: Slaap

Slaap is een van de belangrijkste onderdelen van een gezonde leefstijl. Tijdens je slaap herstelt je lichaam en laad je geest op, zodat je klaar bent voor een nieuwe dag.

Waarom is slaap belangrijk?

Herstel van je lichaam: goed slapen helpt bij het vernieuwen van cellen en het herstellen van spieren.

Reguleren van hormonen: slaap helpt je lichaam om hormonen in balans te houden, wat zorgt voor meer energie en een sterker immuunsysteem.

Verbeteren van je geest: een goede nachtrust verbetert je concentratie, geheugen, en creativiteit. Het helpt ook om minder stress te ervaren.

Balans en emotionele kracht: slaap maakt je emotioneel sterker, zodat je uitdagingen beter aankunt.

Hoe kun je beter slapen?

In dit hoofdstuk vind je:

Oefeningen om je slaapgewoonten te verbeteren.

Tips om beter in slaap te vallen en dieper te slapen.

Hulp van een slaapcoach, die je kan begeleiden naar een betere nachtrust.

Waarom is slaap belangrijk?

Slaap is essentieel voor je gezondheid en welzijn. Hier zijn de belangrijkste redenen waarom:

Herstel van je lichaam

Tijdens je slaap herstelt je lichaam van de activiteiten van de dag. Je spieren en cellen worden vernieuwd, zodat je sterker wakker wordt.

Mentale scherpte

Een goede nachtrust helpt je om je beter te concentreren, dingen makkelijker te onthouden en creatiever te zijn.

Minder stress

Slaap helpt je om rustiger te blijven en minder last te hebben van stress.

Immuunsysteem

Goed slapen versterkt je immuunsysteem, waardoor je beter bestand bent tegen ziektes zoals verkoudheid en griep.

Stemming en balans

Door goed te slapen voel je je emotioneel sterker en stabiel, wat helpt om je dag positief te beginnen.

Hoe kan een slaapcoach helpen?

Een slaapcoach geeft je advies over hoe je beter kunt slapen en helpt je met:

- Het opbouwen van goede slaapgewoonten: bijvoorbeeld vaste slaaptijden aanhouden.
- Het creëren van een slaapritueel dat bij jou past: Bijvoorbeeld een rustige routine voordat je naar bed gaat.

Wat ga je leren in dit werkboek?

In dit werkboek vind je tips en oefeningen die je helpen om beter te slapen. Je leert:

- Hoe je gezonde slaapgewoonten opbouwt.
- Hoe je een slaapritueel maakt dat bij jou past.
- Hoe je met kleine veranderingen beter en dieper kunt slapen.

Doel: iedere dag goed uitgerust beginnen, met meer energie en balans in je leven.

Opdracht 1: Slaap Hygiëne Checklist

Deze checklist helpt je om beter te begrijpen wat invloed heeft op jouw slaap. Soms merken we dat we minder goed slapendoor gewoonten die we kunnen aanpassen. Door dagelijks naar jouw slaapgewoonten te kijken, krijg je inzicht in wat werkt en wat verbeterd kan worden.

Wat is slaap hygiëne?

Slaap hygiëne gaat over goede gewoonten rondom je slaap. Als je merkt dat je overdag vaak moe bent of moeite hebt met slapen, kan het helpen om je slaapgewoonten te bekijken en te verbeteren.

Hoe gebruik je de slaap hygiëne checklist?

1. Pak de checklist erbij in de ochtend

Vul de checklist in de ochtend in, terwijl je nog goed kunt nadenken over de afgelopen nacht en dag.

2. Bekijk de 12 punten op de checklist

Er zijn twaalf punten die invloed kunnen hebben op je slaap, zoals

- Heb je op een vast tijdstip geslapen?
- Heb je ontspanningsoefeningen gedaan voor het slapengaan?
- Heb je 's avonds geen cafeïne gedronken?

3. Let op patronen

Vul de checklist een paar dagen achter elkaar in en ontdek patronen:

“Welke gewoonten helpen je beter slapen? Welke gewoonten hebben mogelijk een negatieve invloed?”

4. Bespreek met een slaapcoach

Als je merkt dat sommige punten lastig blijven of als je slaap niet verbetert, kun je dit bespreken met een slaapcoach. Samen kunnen jullie kijken naar een plan dat bij jou past.

Checklist invullen

Onder de opdracht vind je een PDF met de slaap hygiëne checklist. Vul deze dagelijks in en houd bij:

- Welke gewoonten je hebt gevolgd.
- Wat je opvalt in je slaap en hoe je je overdag voelt.

	altijd	bijna altijd	regel- matig	soms	zelden	nooit
Na 18.00 uur 's avonds drink ik iets wat cafeïne bevat.						
Gedurende één uur voordat ik naar bed ga ben ik heel actief.						
Gedurende één uur voordat ik naar bed ga drink ik meer dan 4 glazen water (of van een andere drank).						
Ik ga naar bed met een volle maag.						
Ik ga naar bed met een gevoel van honger.						
Gedurende één uur voordat ik naar bed ga doe ik dingen waardoor ik me heel wakker voel (bijvoorbeeld: videospelletjes spelen, tv kijken, telefoongesprekken voeren).						
Als ik naar bed ga doe ik dingen in bed die me wakker houden (bijvoorbeeld: tv kijken, lezen).						
Wanneer ik naar bed ga denk ik na over dingen die ik nog moet doen.						
Als ik naar bed ga denk ik na over de gebeurtenissen van die dag en herhaal dat steeds opnieuw.						

	altijd	bijna altijd	regel- matig	soms	zelden	nooit
Ik gebruik mijn bed niet alleen om te slapen of te vrijen (bijvoorbeeld: praten over de telefoon, tv kijken, videospelletjes spelen, huiswerk maken).						
Ik kijk meerdere malen keren per nacht op mijn wekker.						
Gedurende één uur voordat ik naar bed ga maak ik dingen mee waardoor ik sterke emoties voel (verdriet, boosheid, opwindning).						
Wanneer ik naar bed ga voel ik me overstuur.						
Wanneer ik naar bed ga maak ik me zorgen over dingen die thuis of op werk moeten gebeuren.						
Ik ga slapen terwijl ik naar luide muziek luister						
Ik ga slapen terwijl ik tv kijk.						
Ik ga slapen in een helder verlichte kamer.						
Ik ga slapen in een kamer die te warm of te koud voelt.						
Gedurende de dag doe ik een dutje van ten minste één uur.						
Na 18.00 uur rook ik tabak.						
Na 18.00 uur drink ik alcohol.						
Ik heb een bedtijdroutine voor het slapen gaan (bijvoorbeeld de volgorde aanhouden van douchen, daarna tandenpoetsen en nog even lezen).						
Gedurende een werkweek blijf ik ten minste één uur langer op dan mijn normale bedtijd.						
Gedurende een werkweek slaap ik ten minste één uur langer uit dan de tijd dat ik normaal wakker word.						
In het weekend blijf ik ten minste één uur langer op dan normaal						
In het weekend slaap ik ten minste één uur langer uit dan de tijd dat ik normaal wakker word.						

Opdracht 2: Slaap-Waak Kalender

Met een slaap-waak kalender krijg je een goed beeld van je slaapgewoonten en hoe goed je slaapt. Door een week lang bij te houden hoe je slaapt, kun je samen met een slaapcoach kijken naar mogelijke verbeteringen.

Hoe gebruik je de slaap-waak kalender?

1. Pak de checklist erbij in de ochtend

Na je eerste afspraak kun je beginnen met het invullen van de slaap-waak kalender.

2. Wat houd je bij?

Hoe lang je in bed ligt zonder te slapen: Noteer de tijd dat je in bed ligt voordat je in slaap valt.

Bijvoorbeeld: Ik lag 15 minuten wakker voordat ik in slaap viel.

Hoe lang je achter elkaar slaapt: Schrijf op hoelang je aaneengesloten hebt geslapen zonder wakker te worden.

Bijvoorbeeld: Ik sliep 4 uur aan één stuk door.

Hoe vaak je wakker wordt: Noteer het aantal keren dat je 's nachts wakker wordt.

Bijvoorbeeld: Ik werd drie keer wakker.

Hoe snel je weer in slaap valt: Schrijf op hoe lang het duurt om weer in slaap te vallen als je wakker wordt. Bijvoorbeeld: Het duurde 10 minuten om weer in slaap te vallen.

Hoe laat je opstaat: Noteer het tijdstip waarop je 's ochtends opstaat.

Bijvoorbeeld: Ik stond om 7:00 uur op.

3. Houd dit bij voor een week

Vul de kalender ten minste een week lang elke dag in. Dit geeft een goed beeld van jouw slaappatroon en de kwaliteit van je slaap.

4. Bespreek de resultaten met je slaapcoach

Neem de ingevulde kalender mee naar je tweede gesprek met de slaapcoach. Samen kunnen jullie de resultaten bekijken en bespreken wat goed gaat en wat je kunt verbeteren.

Verwijzer: _____
Ingevuld door: _____
Aanvraagnummer: _____
periode: _____
Voornaamste klacht: _____

Naam: _____ (m/v)
Geboortedatum: ____ - ____ - ____
Patiëntnummer: _____

DAG 1 Datum: ____ - ____ - ____

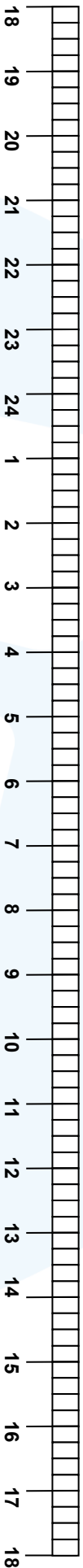
Tijd naar bed: ____:____

Tijd uit bed: ____:____

= slapen

= in bed zonder te slapen

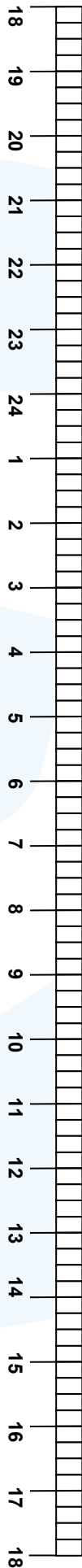
= tijdstip waarop het licht uitgaat



DAG 2 Datum: ____ - ____ - ____

Tijd naar bed: ____:____

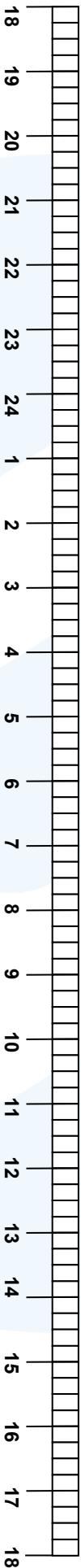
Tijd uit bed: ____:____



DAG 3 Datum: ____ - ____ - ____

Tijd naar bed: ____:____

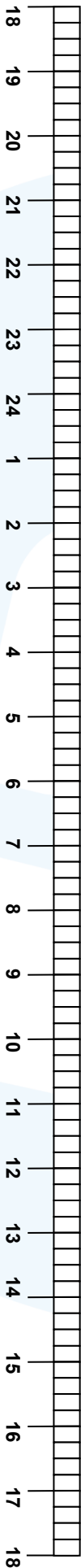
Tijd uit bed: ____:____



DAG 4 Datum: ____ - ____ - ____

Tijd naar bed: ____:____

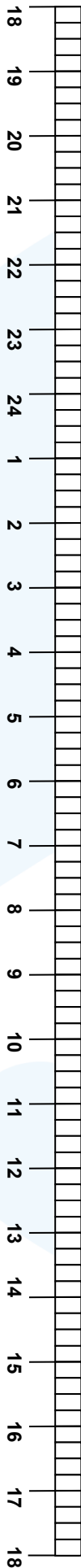
Tijd uit bed: ____:____



DAG 5 Datum: ____ - ____ - ____

Tijd naar bed: ____:____

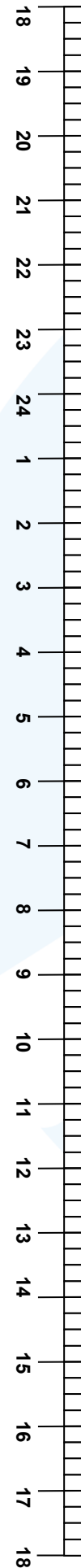
Tijd uit bed: ____:____



DAG 6 Datum: ____ - ____ - ____

Tijd naar bed: ____:____

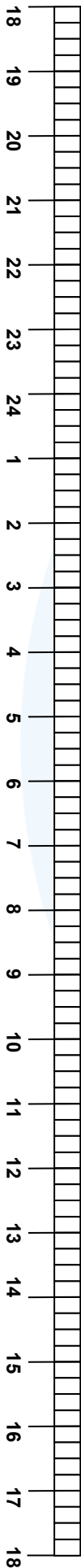
Tijd uit bed: ____:____



DAG 7 Datum: ____ - ____ - ____

Tijd naar bed: ____:____

Tijd uit bed: ____:____





Hoofdstuk 5: Ontspanning

Ontspanning is net zo belangrijk voor je gezondheid als beweging en goede slaap. Het helpt je om in balans te blijven en klachten te voorkomen.

Waarom is ontspanning belangrijk?

Soms raakt de balans tussen spanning (stress) en ontspanning verstoord. Dit kan geleidelijk gebeuren, zonder dat je het meteen doorhebt. Te veel spanning en te weinig ontspanning kunnen leiden tot klachten zoals:

- Slecht slapen.
- Snel geïrriteerd zijn.
- Een vermoeid gevoel overdag.

Door regelmatig tijd te nemen voor ontspanning, kun je deze klachten voorkomen en beter omgaan met de dagelijkse uitdagingen.

Wat is ontspanning?

Ontspanning betekent tijd nemen om tot rust te komen, zowel fysiek als mentaal. Dit kan op veel verschillende manieren, zoals:

- Ademhalingsoefeningen of meditatie.
- Een wandeling in de natuur.
- Het luisteren naar rustgevende muziek.
- Het doen van een hobby die je leuk vindt.

Als je merkt dat spanning en ontspanning uit balans raken, is het belangrijk om actief aan ontspanning te werken. De opdrachten in dit hoofdstuk helpen je om spanning beter te herkennen en meer rust in je leven te vinden.

Signalen van te weinig ontspanning

Herken je één of meer van deze signalen? Dit kan wijzen op een tekort aan ontspanning:

- Moeite met slapen door piekeren: Bijvoorbeeld gedachten over werk of persoonlijke zorgen houden je wakker.
- Sneller boos of geïrriteerd zijn: Je reageert sneller heftig op kleine situaties.
- Voel je vaak vermoeid: Zelfs na een goede nachtrust voel je je niet uitgerust.
- Moeilijker herstellen na inspanning: Na een drukke dag of fysieke inspanning voel je je lang uitgeput.

Door meer ontspanning toe te voegen, geef je je lichaam de kans om beter te herstellen. Dit verbetert zowel je fysieke als mentale gezondheid.

Wat ga je leren in dit hoofdstuk?

In dit hoofdstuk staan opdrachten die je helpen:

- 1. Spanning en ontspanning in je leven te herkennen:** Begrijp welke situaties spanning veroorzaken.
- 2. Beter te ontspannen wanneer je spanning ervaart:** Ontdek technieken om je rust terug te vinden.
- 3. Een betere balans te vinden tussen spanning en rust:** Leer hoe je ontspanning in je dagelijks leven kunt inbouwen.

Als je jezelf herkent in bovenstaande punten probeer dan de opdrachten in dit hoofdstuk. Ze helpen je stap voor stap om meer balans te vinden.

Opdracht 1: Spanning en Ontspanning Bijhouden

Deze week ga je bijhouden welke momenten spanning veroorzaken en wanneer je ontspanning ervaart. Het bijhouden van deze momenten kan je helpen om beter te begrijpen wat je stress bezorgt en wanneer je echt rust kunt vinden.

Hoe vul je dit schema in?

1. Elke dag opschrijven

Noteer elke dag dingen die spanning veroorzaken, zowel grote als kleine dingen.

Noteer ook de momenten waarop je ontspanning ervaart.

2. Voorbeelden van spanning en ontspanning

Spanning: Dit kunnen kleine dingen zijn, zoals veel telefoontjes of een gestreste reactie van iemand. Ook grotere dingen kunnen spanning geven, zoals werkdruk of een lastige situatie thuis.

Ontspanning: Dit zijn momenten waarop je rust ervaart, zoals een pauze op de bank of tijd voor jezelf in de avond.

3. Vul het schema voor een hele week in

Schrijf elke dag op wat je spanning geeft en wat je ontspant.

Voorbeeld van een dag in het schema:

- Spanning: Wekker ging niet op tijd af, waardoor ik te laat was voor werk.
- Spanning: Werkgever reageerde geïrriteerd omdat ik te laat was.
- Spanning: Pauze deels doorgewerkt.
- Spanning: 9,5 uur gewerkt.
- Spanning: File op weg naar huis.
- Ontspanning: Even op de bank zitten toen ik thuis was.
- Ontspanning: In de avond rustig koken.

4. Terugkijken op de week

Als je een week hebt bijgehouden, kijk je terug op je schema:

- Wat valt op?
- Welke momenten zorgen vaak voor spanning?
- Wanneer kom je echt aan ontspanning toe?
- Welke activiteiten of gewoonten kun je vaker in je dag inbouwen om meer ontspanning te vinden?
- Wat kun je doen om de momenten van spanning te verminderen?

Opdracht 2: Spanning Verminderen en Ontspanning Toevoegen

Nu je een week hebt bijgehouden wat spanning en ontspanning geeft, kun je werken aan een betere balans. Samen met je ontspanningscoach, of zelf, kun je nadenken over manieren om spanning te verminderen en meer ontspanning in je dag te brengen.

Hoe pak je dit aan?

1. Bekijk je spanning en ontspanning

Kijk naar het schema dat je hebt bijgehouden. Beantwoord de volgende vragen:

- Wat zijn de grootste momenten van spanning?
- En wanneer kun je ontspannen?

2. Kies één moment om minder spanning te ervaren

Kies één specifiek moment op de dag waarop je minder spanning wilt voelen. Denk na over wat je anders zou kunnen doen om dit moment minder stressvol te maken.

Voorbeeld: Als de ochtendspits vaak stress geeft, probeer dan wat eerder te vertrekken.

3. Kies één moment om meer ontspanning toe te voegen

Kies ook één moment op de dag om bewust te ontspannen.

Voorbeeld: Plan aan het einde van de werkdag een korte pauze om even te ontspannen voordat je naar huis gaat.

4. Hou dit een week vol

Probeer een week lang deze momenten van minder spanning en meer ontspanning aan te houden. Schrijf op hoe dit ging:

- Wat werkte goed?
- Wat vond je lastig?

5. Bespreek met je ontspanningscoach

Als je merkt dat sommige momenten moeilijk blijven, kun je dit bespreken met je ontspanningscoach. Samen kunnen jullie kijken naar een aanpak die bij jou past.

Reflectievragen na een week

- Wat viel je op aan de momenten van spanning en ontspanning?
- Welke veranderingen hebben geholpen?
- Welke momenten wil je blijven toepassen in je dagelijkse routine?

Door bewust aandacht te besteden aan momenten van spanning en ontspanning, werk je stap voor stap aan een betere balans.

Hoofdstuk 6: Slotwoord

Goed gedaan! Je hebt de tijd genomen om dit werkboek door te nemen en inzicht te krijgen in jouw leefstijl en gezondheid. Dit is een belangrijke eerste stap naar een gezonder en gelukkiger leven.

Wat nu?

Kleine veranderingen in je dagelijks leven kunnen al een groot verschil maken. Gebruik de inzichten die je hebt opgedaan om concrete doelen te stellen, zoals:

- Elke dag 30 minuten bewegen.
- Vaker gezond eten of een ontspanningsmoment inplannen.
- Werken aan een beter slaapschema.

Wat je score ook is:

Misschien ben je al goed op weg, of je hebt ontdekt dat er nog dingen zijn waar je aan wilt werken. Wat je situatie ook is, onthoud: het is nooit te laat om te beginnen met positieve veranderingen.

Tips om verder te gaan:

- Zet kleine, haalbare stappen. Kies één doel om mee te beginnen.
- Geef jezelf de tijd en wees geduldig.
- Elke kleine stap is een overwinning.
- Blijf reflecteren: Wat ging goed? Wat kun je nog verbeteren?

“ Jij hebt de kracht om je leven te verbeteren. Blijf gemotiveerd, geloof in jezelf, en onthoud dat elke stap telt. Je staat er niet alleen voor — wij zijn er om je te helpen. Jij kunt dit! 💪 ✨ ”