

Wenst u in vorm te blijven tijdens de pandemie?

Verneem hoe u dat doet

Vraag u zich af, hoe dit mogelijk is, nu fitnessen, zwembaden en zelfs parken gesloten zijn? Hoogstwaarschijnlijk bent u ook veroordeeld tot thuis zitten, het ontbreekt u aan beweging, verse lucht, ontmoetingen met mensen en veel van uw normale activiteiten. U moet echter weten, dat **ook in deze omstandigheden MEN KAN zorgen voor zijn fitheid**, een goed zelfgevoel en de gezondheid.

1. Slaap goed uit. Het uitgeslapen lichaam is minder vatbaar voor infecties, is sterker en functioneert beter. Zorg voor regelmaat in uw dag. Leg de uren vast waarop u opstaat, wanneer u eet en wanneer u gaat slapen. Kijk voor het slapen geen tv of werk niet op de computer of op uw gsm.

2. Drink veel water en bevochtig de lucht in de ruimten. . Onze slijmvliezen drogen dan niet uit, en er komen minder virussen doorheen. De spieren zullen meer zuurstof krijgen en zullen natuurlijk veerkrachtiger zijn.

3. Zorg voor een evenwichtig dieet ! Eenvoudige maaltijden thuis waren steeds de meest gezonde. Voor de weerstand worden vooral groenten en fruit aanbevolen die vit. C, beta-caroteen. bevatten. M.a.w. eet wortelen, spinazie, bloemkool, sinaasappelen en pomelmoes.

4. Indien mogelijk, zorg voor het organisme van binnenuit . De juiste suppletie van voedingsmiddelen zoals vit. D3 kan helpen bij het versterken en het beschermen van uw hele lichaam.

5. Voer kleine herstellingen uit en ruim de woning op. De dagelijkse huiselijke activiteiten zijn ook fysieke oefeningen! U oefent dan de spieren en bezorgt uzelf een flinke portie beweging, die bovendien nodig is voor uw huis. Hierdoor heeft u het gevoel dat u handelt en voelt u zich nodig! Maak een concreet plan van de herstellingen en verbeteringen in de woning op, die u moet uitvoeren.

6. Indien u wenst te trainen, train dan thuis. Vind een oefenprogramma op tv of op het internet. U heeft geen lange trainingen nodig. 15 minuten per dag volstaan. Wanneer u er zin in heeft.

7. Indien mogelijk, richt uw gezicht naar de zon! Praat met uw naasten via de telefoon zo vaak mogelijk. Wees lief voor de anderen, geniet van de gezamenlijke momenten met de huisgenoten. Psychische rust is zo goed zowel voor de geest als voor het lichaam.