

Gezond en Vitaal vanuit huis

Els vertelt
haar
verhaal



Vitaal vanuit huis. Maar hoe?

Het coronavirus legt onze samenleving al maanden vrijwel stil. En ook al worden maatregelen steeds meer versoepeld, blijven veel mensen thuis. Hoe blijf je nou gezond en vitaal tussen vier muren?

Wij geven jou in dit gratis inspiratieboekje onder andere praktische tips voor een goede leefstijl. Denk aan beter bewegen en ontspannen vanuit huis. Maar ook beter eten en slapen. Ook delen we met jou handige programma's op je telefoon of tablet waarmee je rust in je hoofd krijgt en voldoende beweegt. Tot slot delen we het inspirerende verhaal van Els. Hoe zij vitaal blijft in deze periode.



Het
verhaal
van Els

Het roer om

In dit boekje vertel ik jou mijn verhaal.
Het verhaal van een echte buitenmens.

Want zo kan ik mijzelf het beste omschrijven.

Ik houd van wandelen met mijn hond Porky. Of ik stap op de fiets om mijn ondeugende kleinkinderen te bezoeken. Goed voor mijn conditie, en tegelijk heel rustgevend. Heerlijk!

En toen kwam het coronavirus... Ineens moest ik thuisblijven. Daar had ik veel moeite mee. Ik maakte me zorgen om mijn kinderen en kleinkinderen. Ik sliep slechter. En ik bewoog ook minder. Ik voelde me steeds slomer worden. Na weer een slapeloze nacht besloot ik het roer om te gooien. Weer regie te pakken op mijn leven. Ik vertel je hoe ik dat deed. Misschien haal je er inspiratie uit.

Goed voor jezelf zorgen

Er zijn 4 routes naar een gezondere leefstijl

- 1 Bewegen
- 2 Gezond eten
- 3 Meer rust
- 4 Beter slapen

En waar je ook mee begint, je pakt de rest mee. Begin je met beter eten? Dan krijg je ook meer energie én zin om meer te bewegen. Meer beweging zorgt er voor dat je moe wordt én beter slaapt. En wie goed uitgerust is, kan overdag beter tegen stress.

Bron: Foodfirstnetwork.nl



Zo begin ik ...

Normaal ben ik heel energiek in de ochtend. Direct aan de slag! Het huis boenen, boodschappen doen, op mijn kleinkinderen passen. Nu doe ik het anders. Ik start de dag rustig. Even zitten, kopje koffie en krantje erbij. Lekker ontspannen. Natuurlijk neem ik ook de grappige stripverhalen en het kruiswoordraadsel achterin mee, haha.

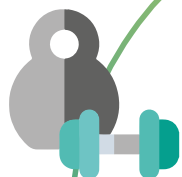


Lekker bewegen

Bewegen is het beste wat je kunt doen! Ook in deze tijd. Waarom?

Voordelen:

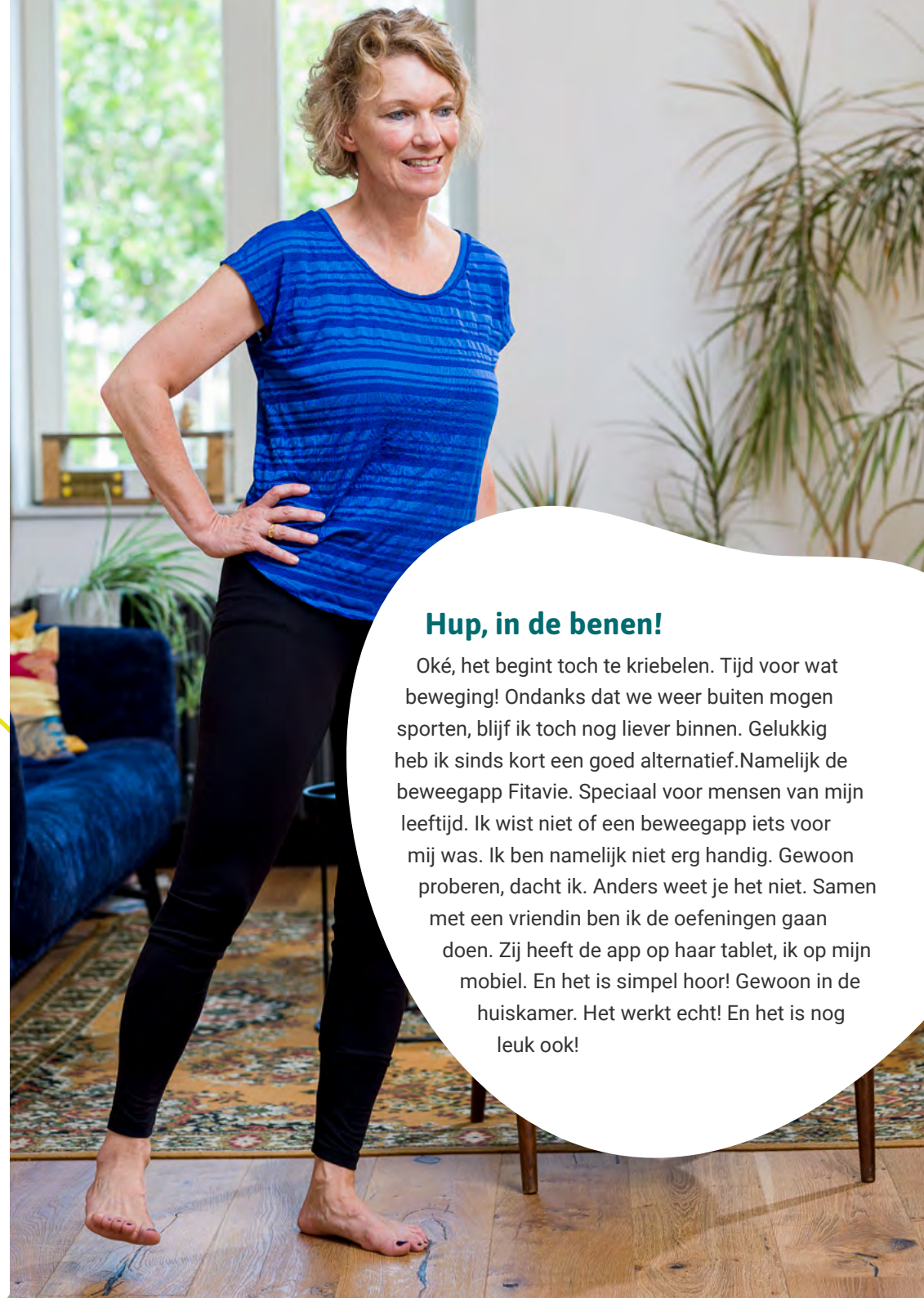
- ✓ Prettig gevoel
- ✓ Met andere mensen zijn (jawel, zelfs op afstand)
- ✓ Kleinere kans op ziekten
- ✓ Goed voor de hersenen
- ✓ Langer zelfstandig zijn



5 gratis beweegoefeningen

Het is belangrijk om in beweging te blijven. Het advies van de Gezondheidsraad is minimaal 150 minuten beweging per week. Maar het gaat ook om goed bewegen. Daar helpen we je bij. We bieden je 5 simpele beweegoefeningen van Fitavie. Doe je mee?

[Doe nu het gratis beweegprogramma](#)



Hup, in de benen!

Oké, het begint toch te kriebelen. Tijd voor wat beweging! Ondanks dat we weer buiten mogen sporten, blijf ik toch nog liever binnen. Gelukkig heb ik sinds kort een goed alternatief. Namelijk de beweegapp Fitavie. Speciaal voor mensen van mijn leeftijd. Ik wist niet of een beweegapp iets voor mij was. Ik ben namelijk niet erg handig. Gewoon proberen, dacht ik. Anders weet je het niet. Samen met een vriendin ben ik de oefeningen gaan doen. Zij heeft de app op haar tablet, ik op mijn mobiel. En het is simpel hoor! Gewoon in de huiskamer. Het werkt echt! En het is nog leuk ook!

6 eetadviezen van huisarts Tamara de Weijer

Tamara de Weijer zet voeding en leefstijl dagelijks in als medicijn. Zij geeft je 6 handige eetadviezen:

- 1 Eet vooral verse en zo min mogelijk fabrieksproducten
- 2 Eet veel groente en twee stuks fruit per dag
- 3 Eet niet teveel zetmeel en kies altijd de volkorenvariant
- 4 Gebruik noten, pitten, zaden en avocado voor een vol gevoel
- 5 Eet voldoende tijdens de maaltijden om tussendoor geen trek te krijgen
- 6 Neem de tijd om te eten en ervan te genieten

Nog meer eetadviezen? [Ga dan naar de website van VGZ](#).



Gratis kookboek 'Eet beter met VGZ'

Iedereen wil het. Gezonder, energiever en slanker eten! Maar dan moet het wel lekker zijn. Laat je inspireren door de eenvoudige recepten uit het kookboek van Tamara de Weijer, en eet ook gezonder met VGZ op doktersadvies. [Download](#) het gratis kookboek 'Eet beter met VGZ'.



Terras aan huis

Het lentezonnetje straalt! Echt zonde om binnen te blijven. Oh, wat had ik graag een terrasje gepakt nu... Met mijn man, of met vriendinnen. Gelukkig heb ik een fijn tuintje! En als ik geen terrasje kan pakken, dan haal ik het terras toch in huis?

De tafel gezellig aankleden, twee glaasjes water erop, lekkere koffie erbij. En wat borrelhapjes! Er staat geen taart of bitterballen op het menu. Gelukkig vind ik gezonde snacks net zo lekker. Hollandse tomaatjes, nootjes en olijven. Smullen!

Meest gelukkig!

Uit onderzoek blijkt dat mensen boven de 60 jaar het meest gelukkig zijn. Maar hoe blijf je gelukkig? Het zit hem in 5 eenvoudige dingen:

- 1 Leven in het nu
- 2 Dankbaar zijn
- 3 Zinnige dingen doen
- 4 Geven aan anderen
- 5 Je inleven in anderen

Bron: Heart4happiness



Gratis ontspanningsoefeningen

Mindfulness staat voor leven in het nu. Meer ontspannen en minder stressen. De oefeningen uit de VGZ Mindfulness coach app helpen je meer mindful te zijn. Het programma is gratis voor iedereen. De app is al 850.000 keer gedownload en wordt beoordeeld met een 4,5 uit 5.

[Lees meer over de VGZ Mindfulness coach app](#)



Adem in, adem uit...

Ik ben een positief mens. Probeer overal het goeds in te zien. En maak er het beste van! De huidige situatie maakt me soms ook ongerust. Niet zozeer over mezelf, hoor. Meer zorgen over mijn familie en vrienden. Dan kan ik wel een steuntje in mijn rug gebruiken.

Ik zag op tv de gratis VGZ Mindfulness App. Voor minder stress en meer rust in het hoofd. Voor gevorderden én beginners zoals ik. Na de beweegapp moest dit ook lukken, dacht ik, en dat was zo! Ik begon met simpele ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Een half uurtje per dag. Nu volg ik een programma. En komt het even niet uit? Dan doe ik de oefeningen gewoon later. Ideaal!

6 praktische slaaptips van expert Winni Hofman

Goede nachtrust is belangrijk voor hoe je je overdag voelt. Slaap je moeilijker in deze tijd? Slaapexpert dr. Winni Hofman geeft jou 5 handige slaaptips.

- 1 Blijf een vast slaappatroon aanhouden
- 2 Vermijd schermgebruik voor het slapen
- 3 Probeer eens te slapen met sokken aan (!)
- 4 Slaap overdag niet te veel
- 5 Denk aan jouw favoriete vakantieplek als je blijft piekeren



Meer tips voor goede slaap

In slaap komen is soms een onmogelijke opgave. Terwijl goede nachtrust ontzettend belangrijk is om overdag goed door te komen. Met onze gratis slaapgids krijgt je nog meer praktische tips, 10 handige feiten en cijfers over slaap en uitleg over de effecten en werking van slaap. [Bekijk nu de gratis slaapgids van VGZ](#)

Weg met de schermen

Goede nachtrust heb ik écht nodig. Anders ben ik de volgende dag niks waard. Normaal keek ik altijd televisie tot 's avonds laat. Praatprogramma's of een leuke serie. Ik lag daarna vaak onrustig in bed. Veel woelen. Veel draaien. Mijn man werd daar niet blij van. Misschien lag het aan het blauwe licht, wat je wel eens hoort. Nu gaat de tv uit. Ook mijn telefoon leg ik weg. Ik loop 's avonds met mijn hond Porky. Daarna pak ik fijn een boek. Of ga ik aan de slag met mijn nieuwe legpuzzel. Nog 1000 stukjes.
Wens me succes!



VGZ biedt jou
handvatten
om **gezond** en **vitaal** te leven.

Wil je weten wat wij
voor jou kunnen doen?

Bezoek onze **website:**
vitaalhuis

Deel je mening!

Wat vond je van dit boekje?

Klik op de duimpjes

