



Gezond leven tijdens corona

Voor en door collega's



Gezond brein

Het brein is het epicentrum van je intelligentie, persoonlijkheid en de aansturing van het lichaam. Gaan je hersenen minder goed werken als je ouder wordt? Nee, dat is een hardnekkige mythe. Breinfuncties zoals geheugen of creativiteit, gaan alleen achteruit als je je hersens weinig gebruikt of als je je brein ondermijnt met een ongezonde leefstijl.

Tips voor gezond slapen:

- Geef goede nachtrust en slaap prioriteit
- Zet apparaten met schermen uit, minstens een uur voordat je gaat slapen
- Beperk in de avonden stimulerende dranken met cafeïne, theïne en sterk suikerhoudende frisdranken
- Zorg voor een stille, goede verduistering en koele slaapkamertemperatuur
- Ga op tijd naar bed en sta op tijd op
Dit is beter voor je biologische klok
- Verminder stress door beweging, yoga, mindfulness
- Maak het lekker donker in je slaapkamer



Verder kijken/luisteren:

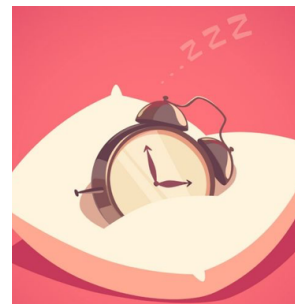
- [Beter slapen voor meer energie - slaappodcast met slaapexpert Mark Schadeberg - Brain Balance by Charlotte Labee | Podcast on Spotify](#)
- [Yoga voor je brein: in gesprek met yoga expert Jeanne Visser - Brain Balance by Charlotte Labee | Podcast on Spotify](#)
- [Waarom krijgen je stress van thuiswerken – Erik Scherder](#)
- [Zo houd je je hersenen gezond, met hersenprofessor Erik Scherder | De BOOS ACD-Podcast](#)
- www.voedingscentrum.nl: recepten + mooie apps en allerlei informatie over voeding

Tips voor een gezond brein:

- Laat je hersens kraken
- Kies de weg van de meeste weerstand
- Voed je brein: eet gezond (– hersenen gebruiken groot deel van onze energie)
- Zorg voor voldoende slaap – het brein kan dan rusten en herstellen
- Zorg voor nieuwe prikkels – doorbreek routine – hierdoor vergroot jouw probleemoplossend vermogen
- Blijf bewegen – dit verhoogt activiteit in de hippocampus, welke invloed heeft op leren en onthouden van zaken
- Train je hersenen door middel van spelletjes – daag je hersenen uit – activeer ze
- Doorbreek chronische stress – planning, geheugen en emoties zijn lastiger onder controle te houden bij hoge stresslevels
- Luister naar muziek – dit ontspant en prikkelt de hersenen
- Leer een nieuwe dans – dit combineert iets leren en bewegen – zorgt voor super fit brein

Gezond slapen

Goede nachtrust is een belangrijk fundament onder gezond, ontspannen en gelukkig leven. Tijdens je slaap worden herstelprocessen opgestart; van je hersenen naar je huid en van je spijsvertering naar je hoornvlies. Slapen is de reset knop indrukken.



Tips voor gezond eten:

- Eet gevarieerd en eet vooral veel groente en fruit
- Zelf koken is leuk of kan een leuke nieuwe ervaring worden, zeker als je onbewerkte ingrediënten gebruikt.
- Pas de 80/20 regel toe; 80% => gezond & 20% => zondigen
- Wees matig met suiker
- Drink meer water ipv zoet en koolzuurhoudende drankjes
- Kies voor voeding, in plaats van voor 'vulling'
- Stem wat en hoeveel je eet af op jouw lichaam & jouw activiteiten

