

# GezonderJezelf.nl

## vitaliteitsBINGO

B	I	N	G	O

### B - Beweging

*Bewegen (liefst op nuchtere maag) verhoogt de aanmaak van anti-ontstekingsstoffen in je lijf. Ook verbetert het je bloeddruk en heeft het een positieve invloed op je nachtrust. Het versterkt je immuunsysteem en verbetert je concentratie en geheugen. En het haalt je even 'uit je hoofd' wat helpt tegen depressies en angst. Je voelt je lekkerder in je lijf! Een kruisje voor een half uur (of meer) bewegen.*

### I - Ijskoud (af)douchen

*Koud douchen zorgt voor meer energie. Het versterkt je weerstand en helpt met afvallen. Je bloedcirculatie verbetert, je huid wordt strakker en je haar gaat glanzen. En het vergroot je discipline en je mentale en emotionele veerkracht. Doe het wel 's ochtends, want het maakt je ook wakker en alert! Het maakt niet uit hoe lang je het volhoudt: 10 seconden of 10 minuten, beide zijn een kruisje waard.*

### N - Niet eten (eventjes dan)

*Niet eten, een maaltijd overslaan of 'intermittent fasting' geeft je afweersysteem even rust. Even geen lichaamsvreemde (voedings)stoffen controleren. Zo geef je je lijf eens wat meer tijd voor herstel. Dit werkt het best als je 's avonds na achten niet meer eet en dan je ontbijt erna overslaat. Dan heb je zo maar 16 uur 'fasting' te pakken. Een kruisje voor een maaltijd missen.*

### G - Goed slapen

*Goed slapen is misschien wel de belangrijkste life-hack van allemaal. Een goede nachtrust maakt je stressbestendiger en minder prikkelbaar. Het verbetert je geheugen en concentratievermogen. Ook helpt het bij afvallen en het verhoogt je libido. Je hebt minder kans op blessures en je bent minder vaak ziek. Op de lange termijn wordt chronisch slaapttekort in verband gebracht met parkinson, alzheimer, depressiviteit, burn-out, diabetes type 2, hart- en vaatziekten en kanker. Zie je: slaap is essentieel! Een kruisje als je voor half elf onder de lakens ligt én 8 uur slaap (of meer) hebt kunnen pakken.*

### O - Ontspannen

*Ontspannen is meer dan niks doen. Het is tijd voor jezelf nemen (of tijd samen) zonder lijstjes, zonder moeten, zonder druk. Liefst ook zonder schermen, zonder prikkels. Echt in de rust. En daar ook van genieten! Met je volle aandacht bij het moment. Misschien is dat voor jou een goed boek in je favoriete stoel of een wandeling in de natuur. Misschien is het een gezellig gesprek bij het haardvuur. Jij weet wel waar je van ontspant. Nu nog doen ;-)  
Een kruisje voor een half uur (of meer) ontspannen.*