

Voeding

- Variety is the spice of life
- Eet veel groenten/ fruit en peulvruchten
- Eet weinig tot geen vlees en vervang dit door peulvruchten, soja of paddenstoelen.
- Zorg voor meer volkoren (ongeraffineerde) producten zoals volkoren pasta/ zilvervliesrijst
- Drink minimaal 5 glazen water per dag
- Eet 2- 3 x / week vette vis (zalm, makreel, haring, sardines, ansjovis (als vervanger van zout)
- Eet 5x / week een handjevol noten *
- Vervang suiker door honing of gezonde suikervervangers zoals stevia of kokosbloemsuiker
- Vervang boter door gezonde olie zoals extra virgine olijfolie
- Vervang koemelkproducten door geitenmelkproducten (of soja/ amandelproducten)
- Gebruik minder zout en meer gezonde smaakversterkers zoals tuinkruiden/ knoflook/ peper

**indien je hier niet allergisch voor bent*

Eat Clean. Do Cardio. Lift weights

Get Sleep. Stay Positive

--- Corey ---

Beweging

Niet de intensiteit, maar de regelmaat is van belang, waarbij dagelijks minimaal 30 minuten bewegen belangrijk is.

- Wandel en/of fiets dagelijks
 - Neem minder de auto of OV
 - Combineer activiteiten met sociale leven
- Dansen is gezond, maakt gelukkig en versterkt sociale contacten
- Martial arts (bijvoorbeeld tai chi, aikido)
- Spierversterking
 - Dagelijkse activiteiten zoals boodschappen/ tuinieren/ huishouden

Sociaal

- Besteed veel aandacht aan familie en/of vrienden
- Sluit je aan bij gelijkgestemde groep mensen
- Verricht (vrijwilligers) werk
- Besteed aandacht aan een religie/ levensovertuiging en/of filosofie
- Lach veel
- Zorg voor adequate coping
- Zorg voor voldoende ontspanning
- “sanctuary in time”
 - meditatie/ yoga
 - massage
- Leef volgens jouw Ikigai en Plan de Vida