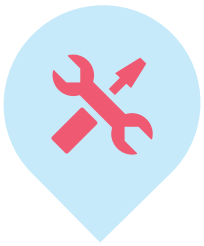
Slaap en voeding

Wat je eet en hoe je slaapt, hebben invloed op elkaar. Als je bijvoorbeeld te weinig slaapt, kan je meer honger krijgen. En als je ongezond eet, is de kwaliteit van je slaap minder goed. In alcohol en chocolade zit het stofje tyramine. Dit zet je brein 'aan', en is dus niet handig als je 's avonds tot rust wil komen. Eet liever een bakje kwark voor je gaat slapen. Gezond en lekker.

Na vandaag weet je meer over voeding, slaap en ontspanning

Je weet
hoe je stress kan verminderen.

Je begrijpt
wat er nodig is om bewust te ontspannen.



Je kan
je eetpatroon aanpassen om beter te slapen.

Bewust ontspannen

Heb je vaak last van stress? Probeer dan eens bewust te ontspannen, en leg een **BOM** onder stress!

Bewegen

Bewegen en sporten is goed voor je hart. Als je beweegt, voel je je ook minder somber. Beweging hoeft niet meteen een intensieve sport te zijn. Een wandeling of een stukje fietsen kan ook heel goed! Het belangrijkste is dat het bij je past, en dat je het leuk vindt.

Ontspannen

Zorg dat je elke dag een paar momenten bewust ontspant. Dat betekent dat je je helemaal concentreert op de activiteit die je doet om te ontspannen. Het is belangrijk dat je je rustig en ontspannen voelt door deze activiteit. Voorbeelden van ontspannende activiteiten zijn:

- Muziek luisteren
- Wandelen in de natuur
- Een boek lezen
- Yoga of mediteren

Motiveren

Als je minder stress wil, is het belangrijk dat je gemotiveerd bent. Gemotiveerd zijn betekent dat je het écht wil. Het helpt om hiervoor een levensdoel te hebben; iets wat je graag wil bereiken in je leven. Dit zorgt voor extra motivatie. Het is belangrijk dat je doel wel haalbaar is, en dat je weet wat je nodig hebt om het te halen.

Lukt het even niet om een BOM te leggen onder je stress? Of vind je het moeilijk om je doel te halen? Word dan niet boos, en blijf aardig voor jezelf. Anders word je gefrustreerd in plaats van gemotiveerd.

Einde voedingslessen

Dit was de laatste voedingsles! De afgelopen weken heb je van alles geleerd over voeding. Je weet hoe voeding in je lichaam wordt omgezet naar energie en hoe je gezonder kan eten en drinken. Je begrijpt hoe supermarkten ingedeeld zijn en hoe je etiketten van producten leest. Je kan een gezonde maaltijd maken en je kan aanvoelen wanneer je honger hebt, of verzadigd bent. Bewaar dit boek goed, zo kan je sommige dingen later altijd nog een keer teruglezen.

Vanaf nu

Probeer regelmatig te denken aan alles wat je hebt geleerd in deze lessen. Koop gezonde producten, denk goed na over je voeding, eet bewust en geniet van je eten!