

APRIL ONTSPANNING

Het leefstijlproject 'Zo fit als je kunt' staat in april in het teken van ontspanning. Ontspanning is een belangrijke pijler voor een gezonde leefstijl. Door het oprukkende coronavirus kan deze tijd als stressvol worden ervaren. Het openbare leven ligt bijna stil en vrijwel alles wat voor ons 'normaal' is, doen we nu even niet. Stress kan lichamelijke en geestelijke klachten veroorzaken. Het is daarom erg belangrijk dat we voldoende ontspanning vinden. Met elkaar gaan we op zoek naar het vinden van verschillende vormen van ontspanning.

5 TIPS

➡ TIP 1: NEEM EEN LEUKE HOBBY DIE ZORGT VOOR AFLEIDING

Het bezig zijn met een hobby zorgt ervoor dat jij je beter en gelukkiger voelt. Je ervaart minder stress, bent minder droevig en het zorgt ervoor dat je je minder verveelt en lusteloos voelt. Ben je op zoek naar leuke hobby's? Fantaseer over alle dingen die je nu of als kind leuk vond om te doen. Of zoek via google naar 'tips rondom hobby's'. Hieruit kun je veel inspiratie halen en ideeën opdoen. Er is veel te doen, te verzamelen en te lezen.

➡ TIP 2: GA DE NATUUR IN EN ERVAAR DIT MET JE ZINTUIGEN

In deze periode van het jaar komt de natuur weer tot leven. Kijk en luister eens bewust naar wat er in de natuur allemaal gebeurt. Maak bijvoorbeeld een wandeling in het bos of park en kijk en luister naar wat de vogels aan het doen zijn. Bewonder hoe de natuur weer tot bloei komt. Mindfulness in de natuur zorgt ervoor dat je bloeddruk daalt en dat je ontspant en tot rust komt.

➡ TIP 3: LUISTER NAAR JE FAVORIETE MUZIEK OM TE ONTSPANNEN

Luister naar je favoriete muziek wanneer je angstig, lusteloos, gestrest of depressief bent. Luisteren naar je favoriete muziek zorgt ervoor dat er dopamine vrijkomt. Deze 'genotstof' zorgt ervoor dat je je beter voelt. Muziek vormt een afleiding voor je gedachten. Je spieren ontspannen zich, je bloeddruk wordt lager en je ademhaling regelmatig. Luisteren naar muziek heeft hetzelfde effect op de geest als een massage op het lichaam.

➡ TIP 4: KOM IN BEWEGING!

Sport en beweging is om veel redenen gezond. Je voelt je na het bewegen vaak fitter en energiever. Zeker als je last van stress hebt is bewegen belangrijk. Net als bij het luisteren naar je favoriete muziek, zorgt ook bewegen ervoor dat het stofje dopamine vrijkomt in je hoofd. Je ervaart hierdoor minder stress en je wordt vrolijker. Zorg dus dat je in beweging blijft!

➡ TIP 5: ZORG VOOR EEN RUSTIGE ADEMHALING

Een gezonde ademhaling in rust is zes tot acht keer in- en uitademen per minuut. Dit doe je door vier seconden door de buik in te ademen en zes seconden uit te ademen. Veel mensen ademen te snel. Dit kan allerlei lichamelijke en geestelijke klachten geven. Wanneer je ademhalingsfrequentie hoger is dan tien keer per minuut, is het goed om minimaal drie keer per dag een ademhalingsoefening te doen van vijf minuten. Er zijn verschillende apps en YouTube-video's die je hiervoor kunt gebruiken.

