

Gezonde Leefstijl Week

Opdrachtenboek



Veel plezier!

Inleiding

Voor je ligt het opdrachtenboek van de Gezonde Leefstijl Week. Hierin staan verschillende opdrachten om actief met jouw leefstijl aan de slag te gaan. Je gaat aan de slag met de thema's: **Voeding**, **beweging** en **ontspanning**.

Werken aan een gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl bestaat uit ontspanning, voldoende slapen, gevarieerd eten, voldoende bewegen, geen stress, niet roken en matig of geen alcoholgebruik.

Een gezonde leefstijl geeft een goed gevoel. Kleur hieronder de rondjes in die het meest op jou van toepassing zijn.



Kun je aan het eind van de week meer rondjes inkleuren?

Leeswijzer

Naast dit opdrachtenboek, heb je een stempelkaart nodig. Voor ieder thema (**voeding**, **beweging** en **ontspanning**) staan vier uitdagingen op de stempelkaart. In dit opdrachtenboekje lees je een uitgebreide omschrijving over wat je moet doen om de stempel te verdienen. Stempel verdient? Zet deze dan op je stempelkaart!

Heb je een vraag over een gezonde leefstijl of bewegen in het algemeen? Neem dan contact met ons op.



Je aanspreekpunt voor De Ronde Venen is Elzemieke van Empel. Heb je advies nodig, dan kun je haar bereiken via evanempel@teamsportservice.nl



Je aanspreekpunt voor Woerden en Stichtse Vecht is Macy Hartman. Heb je advies nodig, dan kun je haar bereiken via mhartman@teamsportservice.nl

Jouw gezonde leefstijl agenda

Bekijk de stempels en plan er een aantal in. Hoe ga je aan de slag? Zet een vinkje (V) in de dag dat je met de uitdaging aan de slag wilt gaan of om aan te geven of een activiteit gelukt is of niet. Niet gelukt dan een kruisje (X). **Let op!** De dagen gaan verder op de volgende pagina.

Dag	Alcohol vrij (elke dag V of X)	Aantal stappen (elke dag)	Maak een recept uit je recepten- boekje (1x in de week V of X)	Beweeg tijdens je werkdag (3x in de week V of X)	Goedemorgen work-out (2x in de week V of X)	Energie momenten (3x in de week V of X)	Slaapmeter Schrijf op: slaaphouding, tijdstip naar bed en tijdstip opstaan. (elke dag)	Ontspan momenten Noteer het tijdstip (3x in de week)
Dag 1	 Stappen						
Dag 2	 Stappen						
Dag 3	 Stappen						
Dag 4	 Stappen						
Dag 5	 Stappen						
Dag 6	 Stappen						
Dag 7	 Stappen						
Dag 8	 Stappen						

Thema Voeding

Stempel 1: maak bewuste keuzes

'Wist je dat': de meest verse en gezonde producten aan de buitenste paden van de supermarkt liggen?

In reclamefolders van supermarkten vind je veel aanbiedingen voor ongezonde producten, zoals koek, snoep, chips of frisdrank. Dit kan het lastiger maken om alleen gezonde producten te kopen.

De uitdaging: bekijk de folders en tijdschriften van supermarkten en ga op zoek naar producten die jij lekker vindt of vaak koopt. Knip deze uit en plak ze op het werkblad onder 'mijn keuzes' (zie volgende pagina). Bekijk de folders en tijdschriften opnieuw. Ga nu gericht op zoek naar gezondere producten, die je ook lekker vindt maar minder vaak koopt in de supermarkt. Knip deze uit en plak ze op het werkblad onder 'bewuste keuzes'.

Voorbeeld



In de rechter kolom worden voorbeelden van bewuste keuzes weergegeven. Vergelijk de producten die jij op hebt geplakt. Zitten hier bewuste keuzes tussen? Ja? Dan ben je al goed bezig. Het is belangrijk om zoveel mogelijk bewuste keuzes te maken tijdens het boodschappen doen.

Tips voor bewuste keuzes

- **Boodschappenlijstje:** maak van tevoren een lijstje op volgorde van de looproute. Zo koop je alleen wat je echt nodig hebt.
- **Doe boodschappen met een gevulde maag**
- **Download de 'Kies Ik Gezond?' app op je telefoon:** vindt gezondere keuzes, zie of producten in de 'Schijf van Vijf' staan, vergelijk producten en let (indien nodig) op ingrediënten en allergieën.

Werkblad: bewuste keuzes

'Mijn keuzes'

'Bewuste keuzes'

Stempel 2: houd een alcoholvrije week

‘Wist je dat’: alcohol een stof is die ontstaat door het gisten van suikers uit granen of fruit? De gisting van gerst leidt tot bier en de gisting van druiven leidt tot wijn.

Geniet, maar drink met mate!

De uitdaging: drink minimaal één week geen alcohol. Dat lijkt misschien moeilijk, maar dat hoeft het niet te zijn. Met deze leuke tips en recepten wordt het makkelijker, en zelf leuk! Schrijf je alcoholvrije dagen op in jouw agenda op pagina 3.

Voordelen van geen alcohol drinken:

- **Beter slapen:** je slaapkwaliteit is beter, waardoor je je meer uitgerust voelt.
- **Geld besparen:** door geen alcohol te kopen, bespaar je geld. Daar kun je andere leuke dingen van doen.
- **Betere weerstand:** naast een uitgerust gevoel, verbeter je ook je immuunsysteem. Dit zorgt ervoor dat je lichaam griepvirussen en bacteriën makkelijker tegen gaat.
- **Afvallen:** in één glas alcohol zitten veel calorieën. Voor bier en wijn is dit gemiddeld tussen de 130 en 170 calorieën. Die bespaar je als geen alcohol drinkt!

Tips voor alcoholvrije drankjes

- **Maak van je glas een feestje:** gebruik een leuk glas met versiering.
- **Varieer met fruit:** dit geeft een leuke kleursamenstelling in je glas.
- **Laat je inspireren door alcoholvrije recepten:** óf bedenk zelf een recept.

Recepten alcoholvrije drankjes

Op de volgende pagina lees je de recepten voor de onderstaande drankjes:

- Virgin Mojito
- Citronade
- Rode vruchten
- Fiësta-mocktail
- Sluhpuppie
- Fruitwater
- Berry booster

Recepten alcoholvrije drankjes



Recept voor
4 personen

Bereidingstijd

Wat heb ik nodig?

- 15 g munt
- 2 limoenen
- 3 tl rietsuiker
- 500 g crushed ice
- 2 blikjes lemon drink of gingerale
- 4 grote longdrink glazen
- 4 rietjes/versiering in het glas



Recept voor
4 personen

Bereidingstijd
10 min

Wat heb ik nodig?

- 4 citroenen
- 1 agavesiroop naar smaak
- 1 zak ijsblokjes
- 1 L ijskoud water naar smaak
- 4 schijfjes citroen
- 4 takken verse munt

Virgin Mojito

Hoe maak je het?

Pluk de blaadjes munt van de takjes en wrijf ze kort tussen je handpalmen. Verdeel ze over de glazen.

Knijp boven elk glas een halve limoen uit. Verdeel de rietsuiker over de glazen (1 theelepel per glas) en roer het door het sap (de suiker hoeft niet helemaal opgelost te zijn).

Vul de glazen tot de helft met crushed ice. Schenk de lemon drink of gingerale erbij (1 blikje per 2 glazen). Roer een paar keer door de cocktail.

Genieten maar!

Citronade

Hoe maak je het?

Pers de citroenen uit. Zoet het sap naar smaak met agavesiroop.

Vul 4 glazen tot de helft met ijsblokjes en verdeel het citroenmengsel over deze glazen. Schenk naar smaak ijskoud water erbij.

Garneer elk glas met een schijfje citroen en een takje munt.

Genieten maar!



Recept voor
4 personen

Bereidingstijd
5 min (ijsklontjes 1
dag eerder!)

Wat heb ik nodig?

- 8 frambozen
- 1 Ijsblokeshouder en vriezer
- 8 kersen zonder steeltje
- 4 aardbeien
- 600 ml water met fruitsmaak
bijv. perzik, appel,
framboos

Rode vruchten mocktail

Hoe maak je het?

Leg een dag voordat je de mocktail wilt gaan drinken, 1 framboos of kers in ieder vakje van een ijsblokeshouder. Vul de vakjes af met water en bevries ze in de diepvries.

Doe in elk glas 2 framboos-ijsblokjes en 2 kersijsblokjes.

Schenk nu het mineraalwater in de glazen en garneer de glazen met een aardbei op de rand.

Genieten maar!



Recept voor
1 persoon

Bereidingstijd
5 min

Wat heb ik nodig?

- 120 ml water
- 20 ml bosvruchten siroop
- 5 bosbessen
- 1 ijsblokjes/crushed ijs
- 1 takje verse munt
- 4 rietjes/versiering in het glas

Berry booster

Hoe maak je het?

Vul het glas tot de helft met ijsblokjes en bosbessen. Schenk de bosvruchtensiroop in het glas en vul aan met 120 ml koud water.

Vul het glas verder met crushed ijs.

Rijg de bramen aan de satéprikker. Garneer met de prikker met bramen en een takje munt.

Genieten maar!

Stempel 3: doe de smaaktest

'Wist je dat': je vanaf je vierde al verschil proeft tussen de vier voornaamste smaken: zoet, zout, zuur en bitter? Deze smaken proef je met verschillende onderdelen van je tong.



De uitdaging: snijd ingrediënten die je wilt proeven en leg dit op een bordje. Sluit je ogen en pak daarna iets van het bordje. Stop het in je mond.

Wat proef jij? Probeer het te omschrijven aan de hand van de smaken zoet, zout, zuur en bitter. Vind je het lekker of niet? Wat denk je dat het is?

Ben je met meerdere personen? Maak dan een schema, zoals hieronder is weergegeven. Laat personen steeds een stukje van het bord pakken en schrijf in het schema de bevindingen op.

Ingrediënt:	Wat proef jij? (zoet, zuur, bitter of zout)	Vind je het lekker?	Wat denk je dat het is?
<i>Vb. Appel</i>	<i>Iets zuurs en een beetje fris</i>	<i>Ja</i>	<i>Peer</i>



Stempel 4: maak je eigen receptenboek

'Wist je dat': een receptenboek je kan helpen om een gevarieerder voedingspatroon te krijgen? Door regelmatig nieuwe, gezonde recepten te zoeken hoef je niet steeds zelf te bedenken wat je gaat eten.



De uitdaging: maak je eigen receptenboek.

Stap 1: ga op zoek naar een leuk boekje. Als je geen leuk boekje hebt, is dat niet erg. Je kan ook een receptenboekje maken door witte papiertjes (A4) dubbel te vouwen en er een nietje in te doen (zie rechter voorbeeld).

Voorbeelden:



Stap 2: heb je een receptenboekje gemaakt? Ga dan op internet of in tijdschriften op zoek naar lekkere, gezonde recepten.

Voorbeelden websites

Scan de QR code met je camera en kom op de website. Of type de onderstaande link in.

Lekker en simpel



www.lekkerensimpel.com/recepten/

Leuke recepten



www.leukerecepten.nl/recepten-index/

Print je favoriete recepten uit en plak ze in je receptenboekje.

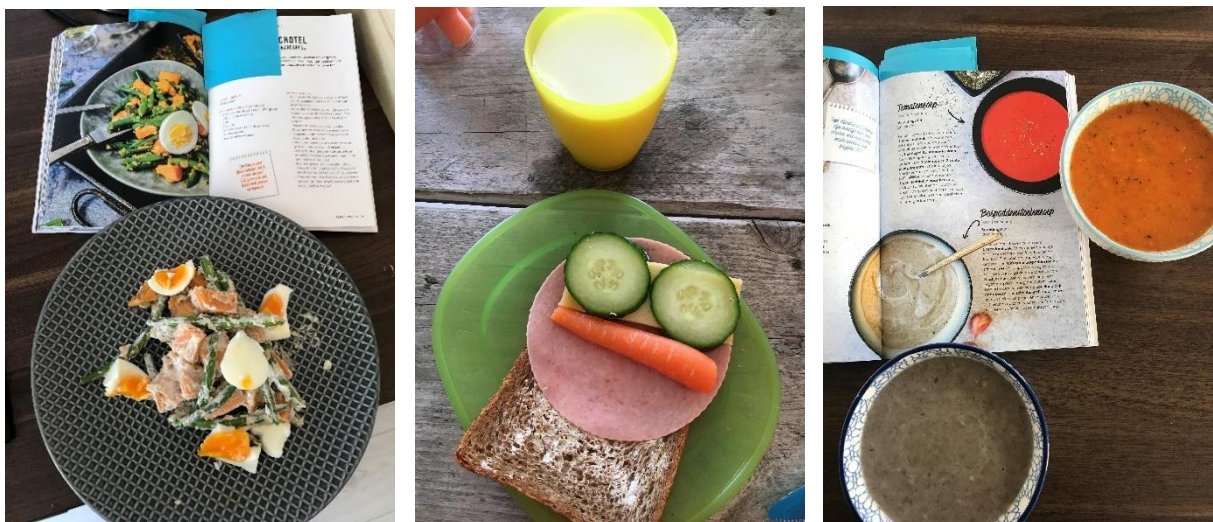
Voorbeelden tijdschriften:

- PLUS magazine (gratis op te halen in de winkel)
- Hallo Jumbo (gratis op te halen in de winkel)
- Allerhande van Albert Heijn (gratis op te halen in de winkel)
- Boodschappen (gratis op te halen in de winkel Hoogvliet, DEEN, Boni en COOP)

Knip je favoriete recepten uit en plak ze in je receptenboekje.

Stap 3: welk recept zou jij deze week graag willen koken? Kies een lekker en gezond recept uit, doe de boodschappen en maak je gerecht. **Eetsmakelijk!**

Stap 4: Schrijf na afloop in je receptenboekje of je het een lekker gerecht vond of niet.



Maak, voordat je begint met eten, een leuke foto van je gerecht. Deze kan je ook in je receptenboek plakken!

Thema bewegen

Voor het thema bewegen staan er vier uitdagingen op de stempelkaart, hieronder lees je per stempel een uitgebreide omschrijving.

Stempel 5: Zet elke dag minimaal 6.000 stappen

'Wist je dat': wandelen het beste medicijn is? Het geeft je niet alleen energie, je wordt creatiever, je kan je beter concentreren en het helpt ook voor een goede nachtrust. Maar, hoe zorg je ervoor dat je voldoende wandelt?

De uitdaging: houd iedere dag je stappen bij. Dit kan je doen op je telefoon of met een stappenteller. Heb je dat niet? Ga met een wandelmaatje op pad en misschien heeft die het wel. Dan kun je alsnog de stappen per dag bijhouden. Schrijf het aantal stappen dat je per dag zet in de agenda op bladzijde 3.

Ga de uitdaging aan om iedere dag méér stappen te zetten!

Tips om meer stappen te zetten

1. Start een wandelcompetitie

Dat kun je op twee manieren doen.

Manier 1: gebruik de app Ommetje op je telefoon.

Volg hiervoor onderstaande stappen:

Stap 1: download de app.

Stap 2: maak een account aan.

Stap 3: klik op team beheer en klik op team toe treden.

Stap 4: Vul de code: TRBDE in en klik op opslaan.

Vanaf nu kun je deelnemen aan de online wandelcompetitie!

Start het Ommetje iedere keer als je begint met wandelen. Druk na het wandelen op stop en jouw score wordt automatisch opgeslagen. Je kunt je behaalde medailles en jouw positie op de ranglijst in zien.

Wil je iemand uitnodigen om ook mee te doen aan de online wandelcompetitie? Dat kan! Open de app Ommetje, ga naar team beheer, klik op delen en verstuur de link via Whatsapp.

Jouw Teams

Dit is een overzicht van de Teams waar jij in mee doet.

Utrecht-West!

Team code:TRBDE

Delen



Dus: ga je wandelen? Start de Ommetje app!



Ommetje

Manier 2: maak een wandelcompetitie op papier.

Volg hiervoor onderstaande stappen:

Stap 1: zorg voor één groot vel papier (A3), een stift en post-its.

Stap 2: schrijf bovenaan de naam van jullie wandelcompetitie.

Stap 3: teken zeven vakken en schrijf daarin de dagen.

Stap 4: schrijf aan de linkerkant de cijfers van het aantal deelnemers die mee doen. Zes deelnemers? Schrijf dan 1 t/m 6. Dit geeft de scorerang aan.

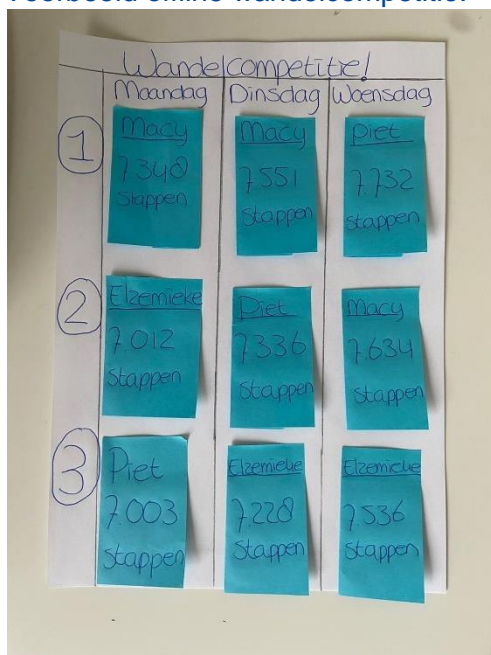
Stap 5: hang de wandelcompetitie op een plek waar die goed zichtbaar is, bijvoorbeeld op de keukendeur.

Vanaf nu kun je deelnemen aan de offline wandelcompetitie!

Houd iedere keer de stappen van je wandeling bij. Schrijf na het wandelen je naam en het aantal stappen op een post-it. Kijk op welke plek je de post-it kan ophangen, zorg steeds voor de juiste volgorde! De persoon met de meeste stappen hangt bovenaan en de persoon met de minste stappen onderaan.

Zet jij op maandag de meeste stappen? Dan hang jij op plek 1. De persoon die de minste stappen zet hangt op bijvoorbeeld plek 4 (met 4 deelnemers).

Voorbeeld offline wandelcompetitie:



	Maandag	Dinsdag	Woensdag
①	Macy 7340 stappen	Macy 7551 stappen	Piet 7732 stappen
②	Elzemeke 7012 stappen	Piet 7336 stappen	Macy 7634 stappen
③	Piet 7003 stappen	Elzemeke 7228 stappen	Elzemeke 7536 stappen

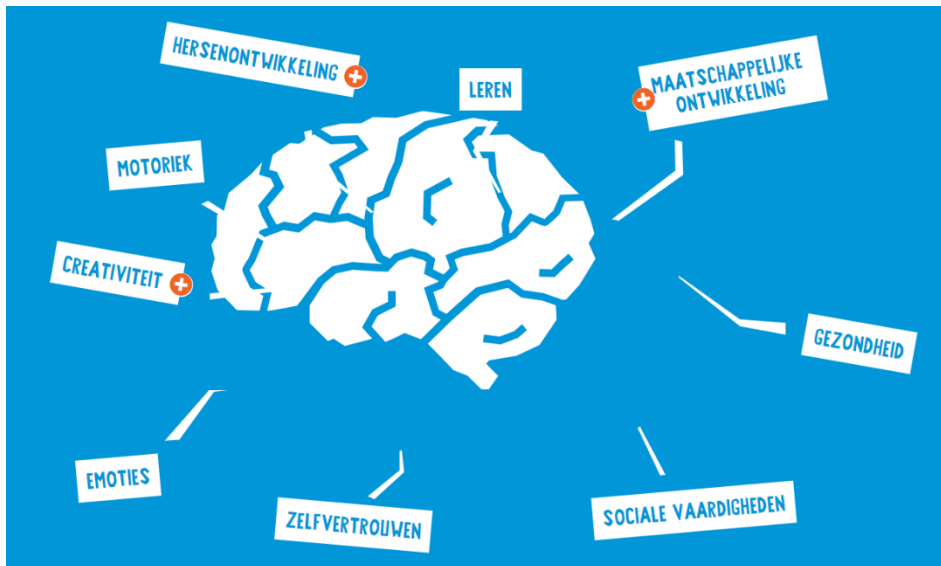
2. Ga op pad met de Toegankelijke Beweegroutes

Vind je wandelen leuk? En ben je benieuwd naar routes in jouw omgeving? Er is een boekje ontwikkeld met allemaal toegankelijke beweegroutes in jouw omgeving. Ga alleen of samen op pad, ontdek de omgeving en doe ondertussen een paar leuke oefeningen. Gebruik het boekje 'Toegankelijke beweegroutes'.

Samen wandelen is leuker dan alleen. Je kunt elkaar motiveren om iedere dag te wandelen. Daag vrienden, familie, collega's of je directe woonomgeving uit om mee te doen aan een wandelcompetitie.

Stempel 6: Doe mee met de stoeprand competitie

'Wist je dat': het spel stoepranden goed is voor jou en je brein? Kijk maar eens in het plaatje hieronder!



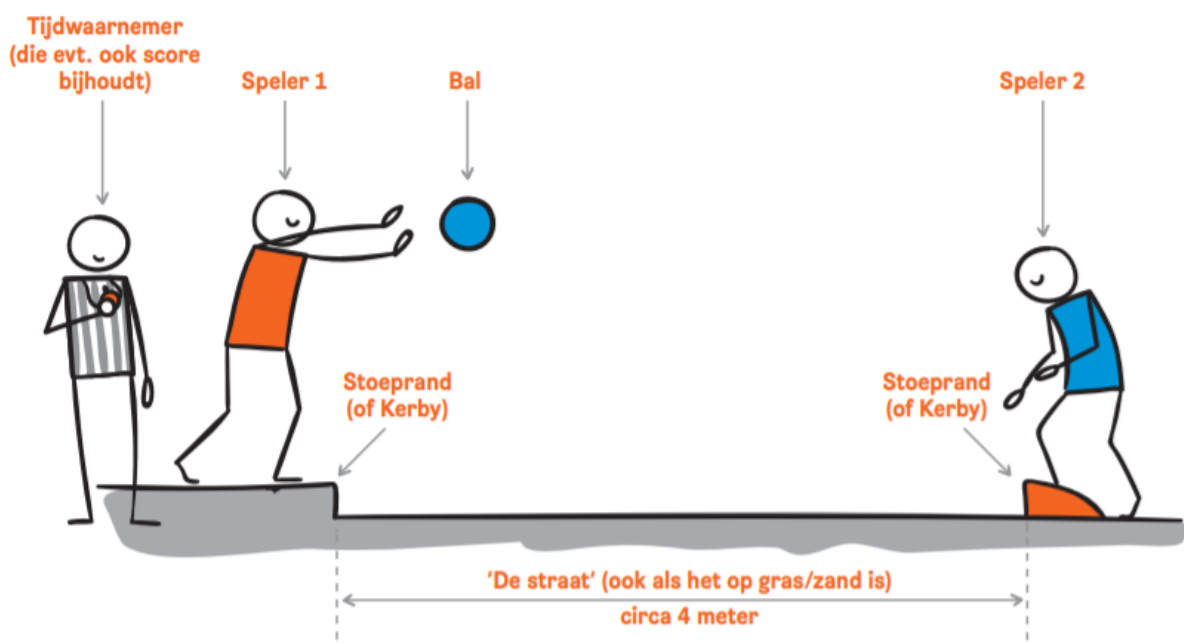
De uitdaging: doe mee met de stoeprand competitie. Kijk om je heen of je mensen in je omgeving uit kan dagen mee te doen met stoepranden.

Zoek een veilige plek op om te stoepranden!

Uitleg van het spel stoepranden

De spelers proberen de bal op de stoeprand van de tegenstander te gooien. Je verdient punten als je op de rand gooit en de bal terugrolt of stuit naar jouw helft. Wie als eerste 15 punten heeft gehaald, wint het spel. De maximale speeltijd bedraagt 8 minuten. Heeft geen van de spelers na 8 minuten 15 punten gehaald? Dan wint de speler met de meeste punten.

Stoepranden het spel:

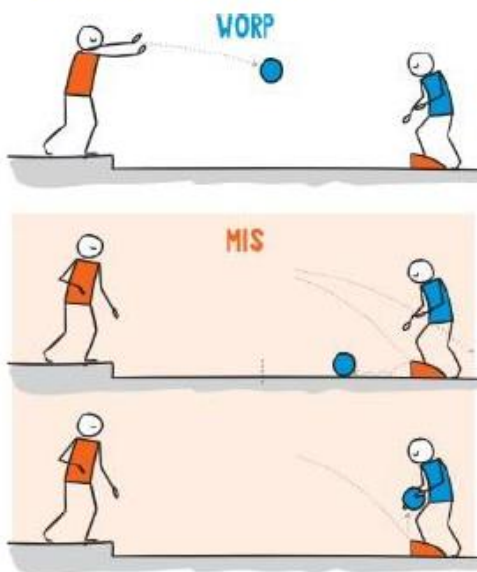


Spelregels stoepranden:

- De speler gooit de bal vanaf de stoep richting de overkant, om daar de stoeprand van de tegenstander te raken. Hierbij houdt de speler beide voeten in het oranje vlak.
- Zolang de bal niet terugrolt of niet terugschiet naar de helft van de speler die de bal heeft gegooid, gooien de spelers om de beurt.
- Rolt de bal wel terug naar de kant van de speler die heeft gegooid? Dan heeft die persoon één punt. Vangt deze speler de bal? Dan heeft die twee punten.

Zie de uitleg nogmaals in de onderstaande afbeeldingen.

0 punten als je mist:



1 punt als je raakt:

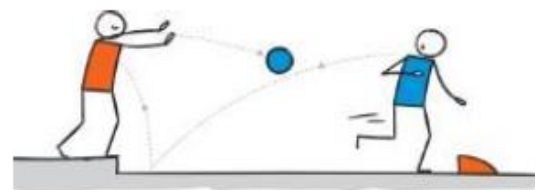


2 punten als je raakt en de bal vangt:



afgooien:

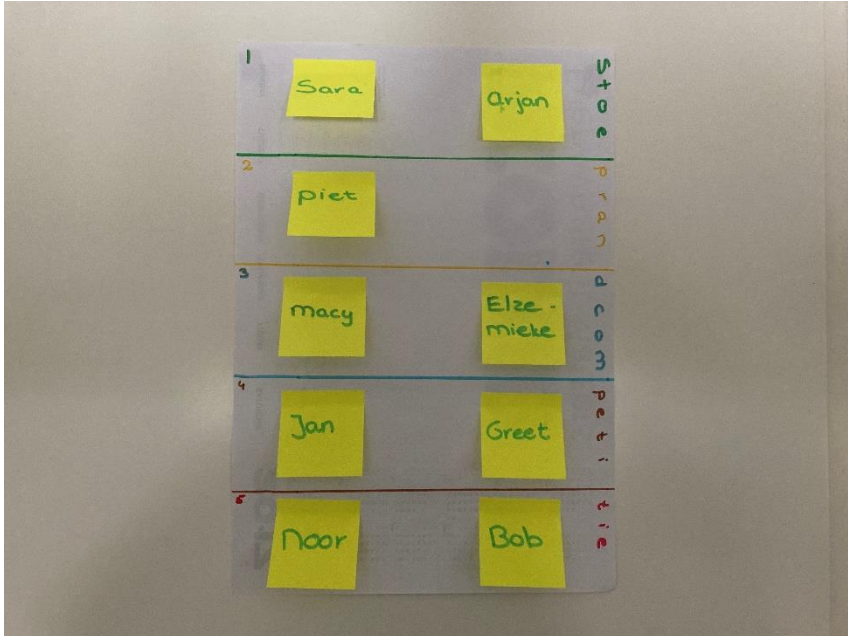
De speler die is afgegooid verliest al zijn of haar punten



Daag anderen uit en organiseer een laddercompetitie

Teken op een groot vel papier vijf vakken. Hang het papier op een plek die goed zichtbaar is, bijvoorbeeld de keukendeur. Schrijf op post-its de namen van de spelers (de mensen die meedoen). Geef de spelers een plekje op de ladder. Het maakt nog niet uit waar iemand staat.

Voorbeeld van laddercompetitie voor stoepranden:



Een speler mag alleen een andere speler uitdagen die boven hem/haar staat.




Voorbeeld: Noor daagt Jan uit. Zij spelen het stoeprandspel. Noor wint en Jan verliest. Noor krijgt dan het plekje van Jan en Jan het plekje van Noor. Jan staat dan in het onderste vak en Noor schuift door naar vak vier.

Wie staat er aan het eind van de week bovenaan?

Stempel 7: Beweeg meer tijdens je werkdag

'Wist je dat': volwassenen tussen de 18 en 65 jaar oud gemiddeld 9,6 uur per dag zitten?

De uitdaging: doe tijdens je werkdag onderstaande work-out. Hij is laagdrempelig en duurt maar ongeveer 5 minuten. Daar heeft iedereen wel de tijd voor!

Vanuit de stoel:	Vanuit staande positie:
 <p data-bbox="220 913 762 1014">Strek beide armen omhoog. Ga met je armen naar links en daarna naar rechts. Herhaal deze aan beide kanten 5 keer.</p>	 <p data-bbox="858 913 1401 1014">Strek beide armen omhoog. Ga met je armen naar links en daarna naar rechts. Herhaal deze aan beide kanten 5 keer.</p>
 <p data-bbox="220 1489 762 1590">Maak een holle rug en strek je armen naar achteren. Kom daarna weer naar voren. Herhaal deze 5 keer.</p>	 <p data-bbox="858 1489 1401 1590">Stap met één voet uit naar voren en maak een holle rug. Strek je armen naar achteren. Kom daarna weer naar voren. Herhaal deze 5 keer.</p>

Vanuit de stoel:


Doe je armen zijwaarts. Draai met je armen 20 kleine rondjes naar voren.



Dribbel/ren met je voeten op de grond. Blijf 30 tellen dribbelen/rennen.



Trek één arm omhoog en ga met je andere arm kruislings opzij. Doe hetzelfde nu met je andere arm. Herhaal beide kanten 5 keer.

Vanuit staande positie:


Doe je armen zijwaarts. Draai met je armen 20 kleine rondjes naar voren.



Dribbel/ren op je plek. Blijf 30 tellen dribbelen/rennen.



Trek één arm voorlangs naar de andere kant. Doe hetzelfde nu met je andere arm. Herhaal beide kanten 5 keer.

Stempel 8: Doe twee keer de goedmorgen work-out

'Wist je dat': er tijdens het bewegen een stofje vrijkomt dat zorgt voor een vrolijk gevoel? Dit stofje heet Endorfine.

De uitdaging: plan deze week twee keer een goedmorgen work-out in en begin je dag goed. Zet de twee work-outs in jouw agenda op pagina 3.




Er zijn twee work-outs uitgewerkt, één voor zittend en één voor staand.




Voordelen van bewegen in de ochtend:

- Start je dag vrolijker en energieker.
- Werk de rest van de dag meer gefocust.
- Verbetert de weerstand.
- Kost niet veel tijd.




De goedmorgen work-out is te vinden op de volgende pagina.




Schema voor de goedemorgen work-out: staand

Oefening	Voorbeeld	Aantal
<p>Knie heffen</p> <p>Breng je knieën om de beurt omhoog en tik met je elleboog je knie aan (linkerknie tegen rechter elleboog en andersom).</p> <p>Wil je het zwaarder maken? Doe de oefening op hoger tempo.</p>		<p>15 x per knie</p>
<p>Armen draaien</p> <p>Strek je armen recht opzij en draai kleine rondjes naar voren en naar achteren.</p> <p>Wil je het zwaarder maken? Stap om de beurt op zij uit.</p>		<p>20 tellen vooruit en 20 tellen achteruit</p>
<p>Wall sit</p> <p>Sta met je rug tegen de muur, zet je voeten op schouderbreedte uit elkaar. Zak met je billen naar beneden in een hoek van 90 graden (alsof je op een onzichtbare stoel zit).</p> <p>Wil je het zwaarder maken? Til dan om de beurt je hak van de grond. Probeer de oefening 1 minuut vol te houden.</p>		<p>30 seconden</p>

Oefening	Voorbeeld	Aantal
<p>Jumping Jack</p> <p>Zwaai in een springbeweging je armen en benen naar buiten en naar binnen. Je maakt jezelf dus telkens breed of smal tijdens iedere sprong.</p> <p>Wil je het zwaarder maken? Doe deze oefening 35 x.</p>		20 x
<p>Squat</p> <p>Zet je voeten op schouderbreedte uit elkaar en zak naar beneden en omhoog (als of je iedere keer op een onzichtbare stoel gaat zitten).</p> <p>Wil je het zwaarder maken? Doe deze oefening 30 x.</p>		15 x
<p>Side raise</p> <p>Sta met je voeten op schouderbreedte uit elkaar, strek je armen op zij en breng je van beneden naar boven tot schouderhoogte.</p> <p>Wil je het zwaarder maken? Breng je armen snel naar boven en laat ze langzaam zakken.</p>		15 x

Schema voor de goedemorgen work-out: zittend

Oefening	Voorbeeld	Aantal
<p>Cross knieheffen Breng je knieën om de beurt omhoog en tik je elleboog aan (linkerknie tegen rechter elleboog en andersom)</p> <p><i>Wil je het zwaarder maken?</i> Doe de oefening op hoog tempo</p>		15 x per knie
<p>Armen draaien Strek je armen recht opzij en draai kleine rondjes naar voren en naar achteren.</p> <p><i>Wil je het zwaarder maken?</i> Tik met je voeten om de beurt opzij</p>		20 tellen naar voren en 20 tellen naar achteren
<p>Benen uithoudingsvermogen Ga rechtop in je stoel zitten en breng je knieën om de beurt omhoog. Houd dit 5 seconden vast.</p> <p><i>Wil je het zwaarder maken?</i> Houd bovenin 10 seconden vast.</p>		15 x per knie

Oefening	Voorbeeld	Aantal
<p>Side step</p> <p>Zwaai met je arm opzij en stap tegelijkertijd met het been van dezelfde kant opzij. Breng je arm en been weer terug. Wissel hierna van kant.</p> <p>Wil je het zwaarder maken? Doe deze oefening 35 x</p>		20 x
<p>Heel raise</p> <p>Zet je voeten op schouderbreedte uit elkaar en breng om de beurt je hak van de grond.</p> <p>Wil je het zwaarder maken? Breng je hak snel van de grond en langzaam terug. Of doe deze oefening 30 x</p>		15 x
<p>Side raise</p> <p>Zet je voeten op schouderbreedte uit elkaar, strek je armen op zij en breng je van beneden naar boven tot schouderhoogte.</p> <p>Wil je het zwaarder maken? Breng je armen snel naar boven en laat ze langzaam zakken. Houd twee flesjes water in je handen.</p>		15 x

Vind je het lastig om zelf aan de slag te gaan? Of wil je afwisseling in de oefeningen? Bekijk dan op één van de onderstaande websites.

1. Doe mee met [Nederland in beweging](#), elke werkdag om 09.15 op NPO 2.
2. Doe mee met de [TOPFIT](#) trainingen van de Dirk Kuyt Foundation, elke dag op een zelf gekozen moment. Zoek deze zelf via internet.

Wil je het wat rustiger aandoen, dat kan natuurlijk ook!

3. Doe mee met [BlijFFit](#), elke werkdag om 08.00 op RTV Utrecht.

Tips om meer te bewegen:

- Neem de trap in plaats van de lift.
- Maak een korte wandeling tijdens je lunchpauze.
- Zet een koffiezetapparaat, de waterkoker of de printer op afstand.
- Drink veel water, goed voor je lichaam en de beweging naar de wc.

Thema ontspanning

Voor het thema ontspanning staan er vier uitdagingen op de stempelkaart, hieronder lees je per uitdaging een uitgebreide omschrijving.

Stempel 9: Zorg voor drie oplaad momenten

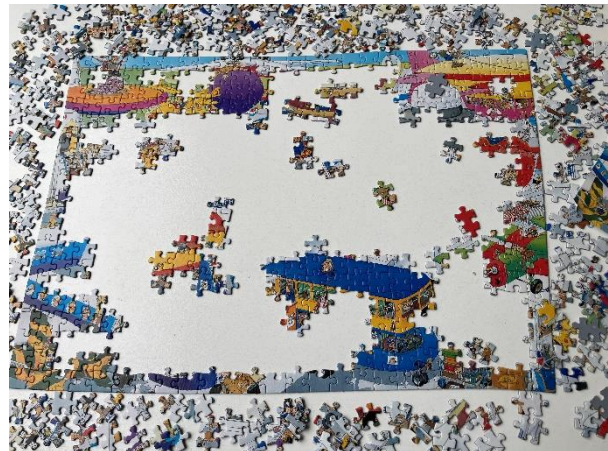
Hoe vol is jouw batterij? Hoeveel energie heb jij nog?



'Wist je dat': Elke batterij op te laden is? Zo ook de batterij in jouw lichaam!

De uitdaging: plan deze week drie oplaad momenten in en zorg dat jouw batterij weer helemaal is opgeladen. Zet drie energie momenten in jouw agenda op pagina 3.

Zoek iets wat je energie geeft en waar je blij van wordt. Denk aan koken, tuinieren, sporten, wandelen, puzzelen, lezen, kleuren, muziek luisteren. Iedereen heeft af en toe tijd voor zichzelf nodig. Door af en toe alleen te zijn kun je even rustig nadenken, kun je doen waar je zelf zin in hebt en hoef je met niemand rekening te houden.



Heb je nog niet duidelijk wat jou energie geeft? Probeer dan verschillende dingen uit!

Let op: het is beter om te kiezen voor een oplaad moment zonder scherm. Een scherm laat je hoofd hard werken en dan kun je minder goed opladen.

Stempel 10: Maak je eigen weekplanning

‘Wist je dat’: er nooit te weinig tijd is? Het gaat om het maken van de juiste keuzes en prioriteiten stellen.

Iedereen kent het wel, het gevoel dat je weinig tijd hebt. Zorg dan dat je keuzes maakt en prioriteiten stelt om zo je tijd zo goed mogelijk in te delen. Een weekplanning kan daarbij helpen.

De uitdaging: maak je eigen weekplanning.

Het is best lastig om goed overzicht te houden, daarom beginnen we eerst met een takenlijst voor één dag. Volg de stappen hieronder en maak op de volgende pagina je eigen takenlijst.

Stap 1: maak een lijstje met vier belangrijke taken voor één dag.

Stap 2: zet de vier taken op volgorde. 1 is heel belangrijk en 4 is het minst belangrijk.

Stap 3: focus de volgende dag als eerste op de meest belangrijke taak (nummer 1), totdat die afgevinkt is. Ga daarna verder met taak 2, enzovoorts.

Stap 4: aan het einde van de dag kijk je terug op je lijstje. Heb je een taak niet afgerond? Zet die dan als eerst op je takenlijst voor morgen.

Voorbeeld takenlijst

Welke taken voor morgen **moet** ik doen? Bewegen, boodschappen doen, werken en langs mijn moeder.

Nummer	wat ga je doen	tijd	gelukt?
1.	werken	07.30 – 14.00	<input type="checkbox"/>
2.	langs mijn moeder	14.15 – 15.30	<input type="checkbox"/>
3.	boodschappen	15.45 – 16.30	<input type="checkbox"/>
4.	bewegen	19.00 – 19.50	<input type="checkbox"/>

Jouw takenlijst

Dag 1:

Welke taken voor morgen **moet** ik doen?

.....

.....

Nummer	wat ga je doen	tijd	gelukt?
1.	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>

Dag 2:

Welke taken voor morgen **moet** ik doen?

.....

.....

Nummer	wat ga je doen	tijd	gelukt?
1.	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>

Dag 3:Welke taken voor morgen **moet** ik doen?

.....

.....

Nummer	wat ga je doen	tijd	gelukt?
1.	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>

Weekplanning

Deze week heb je als het goed is gewerkt met de agenda op pagina 3. Om ook na deze Gezonde Leefstijl Week structuur en overzicht te bewaren, gaan je aan de slag met het opstellen van een eigen weekplanning. Hierdoor wordt het makkelijker om keuzes te maken en prioriteiten te stellen. Zie hieronder een voorbeeld weekplanning en maak op de volgende pagina je eigen weekplanning.

Voorbeeld weekplanning:

Dag	Wat ga je doen	Tijd	Gelukt?
Maandag	1. goedemorgen work-out	06.45 – 07.00	<input type="checkbox"/>
	2. werken	08.00 – 16.00	<input type="checkbox"/>
	3. Podcast luisteren	16.15 – 17.00	<input type="checkbox"/>
	4. wandelen	19.00 – 20.00	<input type="checkbox"/>
Dinsdag	1. werken	07.00 – 15.30	<input type="checkbox"/>
	2. wandelen	15.45 – 16.45	<input type="checkbox"/>
	3. ontspannen	19.00 – 21.00	<input type="checkbox"/>
	4. lezen	21.00 – 21.45	<input type="checkbox"/>
Woensdag	1. goedemorgen work-out	06.45 – 07.00	<input type="checkbox"/>
	2. werken	08.00 – 16.00	<input type="checkbox"/>
	3. ontspannen	16.15 – 17.15	<input type="checkbox"/>
	4. wandelen	19.00 – 20.00	<input type="checkbox"/>
Donderdag	1. werken	08.00 – 16.00	<input type="checkbox"/>
	2. wandelen	16.15 – 17.00	<input type="checkbox"/>
	3. sporten	19.00 – 20.00	<input type="checkbox"/>
	4. podcast luisteren	20.00 – 21.45	<input type="checkbox"/>
Vrijdag	1. werken	08.00 – 16.00	<input type="checkbox"/>
	2. boodschappen	16.15 – 17.00	<input type="checkbox"/>
	3. ontspannen	18.30 – 20.00	<input type="checkbox"/>
	4. spelletjes avond	20.00 -	<input type="checkbox"/>
Weekend	1. Sporten	10.30 – 11.30	<input type="checkbox"/>
	2. bij mijn moeder langs	12.30 – 14.00	<input type="checkbox"/>
	3. schoonmaken	14.30 – 16.30	<input type="checkbox"/>
	4. ontspannen	Geen tijd	<input type="checkbox"/>

Werkblad: maak jouw weekplanning

Dag	Wat ga je doen	Tijd	Gelukt?	Welk cijfer geef je jezelf vandaag?
Maandag	1. 2. 3. 4.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Wat ging er goed?
Dinsdag	1. 2. 3. 4.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Wat ging er goed?
Woensdag	1. 2. 3. 4.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Wat ging er goed?
Donderdag	1. 2. 3. 4.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Wat ging er goed?
Vrijdag	1. 2. 3. 4.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Wat ging er goed?
Zaterdag	1. 2. 3. 4.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Wat ging er goed?
Zondag	1. 2. 3. 4.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Wat ging er goed?

Stempel 11: Ontdek hoe je slaapt

‘Wist je dat’: je gemiddeld 2 uur per nacht droomt? In die 2 uur heb je 5 á 7 dromen. Reken maar uit: je droomt gemiddeld zo'n zeven jaar in je leven.

Volwassenen hebben ongeveer 8 uur slaap per nacht nodig. Als je slaapt profiteert je lichaam van de rust. Je geest herstelt en verfrist zichzelf. Een goed slaapritme is erg belangrijk voor je gezondheid.

De uitdaging: ontdek hoe je slaapt en zorg voor een goede nachtrust.

De zes slaaphoudingen

Er zijn zes basis slaaphoudingen. Bekijk ze hieronder en ga na op welke manier jij het liefst slaapt. Lees onder het plaatje welke voor- en nadelen een slaaphouding heeft.



Slapen op je zij

(ook wel hunkeraar, houtblok en foetus):

Als je op je zij slaapt is dat fijn voor je wervelkolom. Hierdoor zal je minder snel met een stijve nek of rug wakker worden. Het kan wel zijn dat je arm waarop je slaapt, zelf ook gaat slapen en het gaat tintelen.

Slapen op je rug

(ook wel zeester en soldaat):

Slapen op je rug is de meest natuurlijke houding. Je lichaam krijgt goede ondersteuning en het gewicht wordt goed verdeeld. Leuk weetje: slapen op je rug zorgt ervoor dat je minder snel rimpels krijgt. In deze houding tijdens de slaap komt er namelijk geen druk op de huid en zo kan de huid de hele nacht vrij ademen. De kans op snurken is in deze houding wel het grootst.

Slapen op je buik

(ook wel vrije val):

Een klein deel van de mensen slaapt op de buik. Slapen op je buik is voor je lichaam de meest slechte slaaphouding. In deze houding zijn de wervelkolom en nek namelijk zwaar belast en dit kan zorgen voor nek- en hoofdpijn. Slaap je op je buik? Zorg dan voor een zo dun mogelijk hoofdkussen. Als je op je buik slaapt, is de kans dat je gaat snurken het minst.

Werk aan je eigen slaapmeter

- Ga elke dag op een vast tijdstip naar bed (bijvoorbeeld 22.00 uur)
- Sta op een vast tijdstip op (bijvoorbeeld 06.30 uur)
- Ga na wat je slaaphouding is. Wil je deze veranderen? Probeer dan eens een andere houding voordat je in slaap valt.

Noteer de antwoorden op bovenstaande drie punten in jouw agenda op pagina 3.

Tips voor een betere nachtrust

- Structuur en regelmaat: probeer zoveel mogelijk op een vast tijdstip naar bed te en weer op te staan.
- Beweeg meer overdag.
- Kom je moeilijk in slaap? Drink dan na het avondeten geen cafeïne meer, denk dan aan koffie of frisdrank.
- Ontspan voor je gaat slapen. Lees een boek of een tijdschrift. Vermijd een scherm.

Stempel 12: Zorg voor drie ontspan momenten

‘Wist je dat’: langdurig veel stress ervoor zorgt dat je hersenen minder goed functioneren? Hierdoor vergeet je sneller dingen, ben je sneller afgeleid en ben je gevoeliger voor negatieve emoties.

Door voldoende rustmomenten, krijgen je hersenen de tijd om te herstellen. Als je dit goed doet, krijg je meer energie en kun je je beter concentreren. Ontspannen is voor iedereen anders. Voor de één is een wandeling of een goed gesprek ontspannend, voor de ander een warme douche of muziek luisteren.

De uitdaging: plan deze week drie ontspan momenten in en zet deze in jouw agenda (pagina 3).

Heb je nog niet duidelijk wat voor jou ontspannend werkt? Probeer dan verschillende dingen uit! Hieronder staan verschillende ideeën uitgewerkt.

- **Luister naar ontspanningsaudio**

Ga zitten op een stoel, liggen op een kleed of in een andere houding die voor jou prettig is. Doe dit in een rustige ruimte waar je niet gestoord kan worden. Ga naar www.ontspanningsoefeningen.com en klik op het bolletje met ‘Basis Oefening’. De oefening duurt ongeveer 7 minuten.

- **Relaxen**

Ga zitten op een stoel of in een andere houding die voor jou prettig is. Het is bijna nooit stil, waar je ook bent. En ook al denk je dat het stil is, dan hoor je vaak toch nog geluiden. Sluit zo je ogen, een minuut lang, het is dan stil en je luistert naar de omgevingsgeluiden. Na een minuut open je je ogen weer. Wat hoorde je? Herhaal de oefening en kijk of je nu andere geluiden hoort. Wat hoorde je nu?

- **Luister naar je favoriete muziek.**

- **Ga een stukje wandelen.**

- **Beluister een podcast.**

Scan de QR code of typ onderstaande link in.

NPO radio1



www.nporadio1.nl/podcasts

- **Doe een online les Yoga**

Scan de QR code of zoek zelf via YouTube naar een passende yogales.

Yoga tegen stress (20 minuten)



PodNL



<https://podcastluisteren.nl/>

Stoelyoga

