

Gezond Genieten

Ontspannen

Ontspannen

Naast voldoende gezonde voeding en beweging is ontspanning ook erg belangrijk bij het afvallen. De meeste mensen die stress ervaren gaan meer (ongezonde) voeding eten. Ook wordt er vaak gegeten wanneer mensen vermoeid zijn.

Ontspanningsoefening:

(Relaxatieoefeningen zijn een manier om beter te ontspannen en sneller in te slapen.)

- Ga gemakkelijk op je rug liggen.
- Sluit je ogen.
- Concentreer je op je ademhaling.
- Adem een aantal seconden diep in door je neus.
- Voel je buik omhoog komen.
- Houd je adem een paar seconden vast.
- Adem rustig uit door je mond.
- Probeer te voelen hoe je lichaam meer ontspannen raakt bij elke uitademing.
- Probeer één voor één bewust stil te staan bij elke spiergroep: voel bij het uitademen hoe je schouders ontspannen, hoe je armen ontspannen, hoe je benen ontspannen, enzovoorts.
- Voor een extra rustgevend effect: stel je voor dat je op een warm strand ligt. De zon verwarmt je huid. Een zacht briesje blaast tegen je wang. Je hoort de golven ruisen. (doe je deze oefening voor een powernap van **max. 20 minuten** dan kun je ook wat bijpassende rustgevende muziek aanzetten)

Andere tips:

- Kijk geen tv meer voor het slapen gaan.
- Maak geen gebruik meer van je laptop, iPad of mobiele telefoon
- Lees een boek
- Neem een warm bad

Powernap

Wat ook fijn kan zijn is een powernap van ongeveer 20 minuten. Deze periode is lang genoeg om tot rust te komen en weer met energie wakker te worden. Omdat je slaap uit fases bestaat en de eerste fase ervoor zorgt dat je in slaap valt en de tweede fase zorgt dat je lichaam helemaal tot rust komt maar nog niet in diepe slaap is, is het verstandig om daarna weer wakker te worden. Slaap je langer dan 20 minuten dan zul je je waarschijnlijk loom en suf voelen. Je kunt dan nog vermoeider zijn dan voordat je ging slapen. Heb je toch niet genoeg aan 20 minuten zet dan je wekker op 90 minuten dan heb je alle slaafases, een hele slaapcyclus gehad.

Plan deze week een (extra) ontspannen moment voor jezelf in.

Weeg- en meetmoment

In de eerste week heb je een vast moment in de week uitgekozen om jezelf te wegen (en te meten). Doe dit deze week nogmaals en noteer dit in je schema. Stuur deze gegevens mee wanneer je je opdracht instuurt.

Vrijwaring

Copyright © 2018 Gewichtconsulent Kim, Kim Heijboer. Niets uit dit document mag verspreid of gedeeld worden zonder toestemming van Gewichtconsulent Kim, Kim Heijboer. Gewichtconsulent Kim, Kim Heijboer is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van onjuistheden en/of gedateerde informatie.