

Je kunt zelf meer doen dan je misschien denkt!

Tips om de weerstand te versterken:

GA NAAR BUITEN

elke dag, wat voor weer het ook is
doe alsof je een hond hebt en laat jezelf uit!
loop stevig door tot je het lekker warm krijgt
kijk om je heen naar de veranderende natuur
draag (zeker) buiten géén mondkapje!

BEWEEG

ook binnen zoveel als het lukt, hoe beperkt je ook bent
een lekker muziekje kan helpen!
het raam regelmatig even open voor frisse lucht

KLEED JE WARM

draag een goed aansluitend onderhemd, liefst van wol
er is heerlijke dunne niet-kriebelende wol of wol/zijde

SLAAP VOLDOENDE

ga op vaste tijden naar en uit bed
neem tijd om tot rust te komen en om op gang te komen

VOEDING VOOR HET LICHAAM

met aandacht bereid en gegeten
verse groente, fruit, volkoren producten, noten, vette vis
gebruik vitamine D (en eventueel vitamine C, en zink)

VOEDING VOOR DE ZIEL

zoek naar ondersteunende en positieve contacten en berichten
geniet van muziek, natuur, gedichten, films
kijk of luister weinig naar het nieuws

VOEDING VOOR DE GEEST

verdiep je in levensbeschouwelijke of religieuze zaken
heb liefdevolle aandacht voor je eigen levensloop en einde
ga iets nieuws leren of onderzoeken!

AANDACHT

voor alles wat je doet; doe één ding tegelijk

GLIMLACH

naar iedereen die je tegen komt,
ook achter je mondkapje, ook tegen de spiegel
we zoeken immers allemáál een veilig en gezond leven

— — — —

Maak een foto van deze tips, deel ze en help elkaar ze uit te voeren