



Checklist gezonde leefstijl voor cliënten op de wachtlijst.

1. Triple Eight
Acht uur slapen, acht uur werken of studeren, acht uur vrije tijd. Trek strakke grenzen, zeker nu met het thuiswerken, na acht uur werk computer en telefoon uit. In de keuken en in de slaapkamer geen apparaten.
2. Bioritme
Vaste tijd naar bed, vaste tijd opstaan. Kun je niet slapen, dat is niet erg, ontspan je, doe yoga, meditatie of mindfulness. Gebruik geen drugs.
3. Eten
Drie maaltijden per dag, oriënteer je op de schijf van vijf. Het ontbijt is belangrijk. Niet tussen de maaltijden door eten. Geen snoep.
4. Drinken
Drinkt tenminste anderhalve liter water per dag. Niet meer dan drie koffie of vier thee, geen alcohol, geen frisdrank.
5. Gebruik een stappenteller, tenminste 10.000 stappen per dag. Drie maal per week een uur sport. Elk type beweging is goed.
6. Zit je iets dwars, praat erover met partner, vriend of familielid. Kom op voor wat je voelt, communiceer eerlijk en direct, wees moedig
7. Zie je ergens tegen op, stel het niet uit, doe het meteen.
8. Pieker je veel. Vraag je af: wat voel ik, wat gaat er dieper in mijn lichaam om, probeer hiermee contact te maken.
9. Evalueer je dag, wat ging er goed, wat kan beter, gebruik dit voor de volgende dag.