



GEZOND LEVEN



Ellen Klaassen
Leefstijl- & Vitaliteitscoach

Een gezonde leefstijl hoeft niet ingewikkeld te zijn.

Juist kleine, dagelijkse gewoonten maken op de lange termijn een groot verschil voor je gezondheid en energie.

Door bewust aandacht te besteden aan voeding, beweging, ontspanning en slaap ondersteun je je lichaam en geest.

Deze tips helpen je op een eenvoudige manier om gezondere keuzes te maken.



1



Eet gevarieerd

Eet niet elke dag hetzelfde, maar varieer met je ontbijt, lunch en avondeten. Door af te wisselen krijg je meer verschillende voedingsstoffen binnen. Hier worden je darmen ook blij van!

2



Eet eiwitten en gezonde vetten

Eiwitten en gezonde vetten geven een verzadigd gevoel en stabiliseren de bloedsuikerspiegel, waardoor je minder snel trek krijgt. Voeg aan elke maaltijd eiwitten en vetten toe.

3



Niet vullen maar voeden

Kies voor pure, onbewerkte voeding die je lichaam écht voedt. Bewerkt eten vult vaak wel, maar levert weinig voedingsstoffen en is lastiger te verteren door onnatuurlijke toevoegingen. Kook met verse producten, zonder pakjes en zakjes.

4



Eet rustig

Eet in alle rust, want dan werkt je spijsvertering het best. Laat schermen even liggen en kauw goed, de spijsvertering begint namelijk al in je mond. Neem 20 minuten de tijd voor een maaltijd.

5



Drink water

Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter water. Voldoende vocht helpt bij verzadiging en ondersteunt de afvoer van afvalstoffen. Drink bij voorkeur niet tijdens de maaltijd, maar een half uur ervoor of erna.

6



Beweeg

Bewegen geeft je energie, helpt je te ontspannen en verbetert je slaap. Het is goed voor je hart, je spijsvertering en vermindert stress. Zit je veel? Sta dan elk uur even op en beweeg!

7



Ontspan

Gun jezelf rustmomenten op de dag. Als je continu 'aan' staat, raakt je lichaam gestrest. Daardoor werkt je spijsvertering minder goed en kan je lichaam voeding minder goed verteren en opnemen.

8



Zorg voor een goede nachtrust

Zorg overdag voor voldoende daglicht en vermijd fel licht in de avond. Bouw je dag rustig af en eet of snack niet vlak voor het slapengaan.

9



Ga sporten

Sporten verbetert je uithoudingsvermogen en ondersteunt spier-behoud en spiergroei. Meer spieren betekent een hogere stofwisseling en dus meer vetverbranding.

10



Be Happy

Doe wat je leuk vindt en waar je energie van krijgt. Activiteiten die jou blij maken, geven je plezier, voldoening en veerkracht. Het houdt je in balans en is daarom een belangrijke basis voor een gezonde leefstijl!



www.ellenklaassen.nl



info@ellenklaassen.nl



Doetinchem



[ellenklaassen.leefstijlcoach](https://www.instagram.com/ellenklaassen.leefstijlcoach)