



TOP TIPS

Zeven tips om vandaag al je gezondheid te verbeteren

Een goede gezondheid is het fundament voor een vrij en gelukkig leven. Je kunt er elke dag het beste mee uit jezelf halen.

Gezondheidsklachten kunnen een enorme belemmering in het dagelijks leven zijn.

- Hoofdpijn kan ervoor zorgen dat je minder presteert op het werk.
- Pijn in je rug kan je ervan weerhouden je favoriete sport te beoefenen.
- Maag- en darmkrampen zorgen er misschien voor dat je liever niet uit eten gaat of dat je sociale contacten mijdt.

Kortom, lichamelijke klachten kunnen je levensvreugde en vrijheid beperken.

Veel fysieke klachten staan in verband met een ongezonde levensstijl of het steeds drukker leven dat we leiden waardoor ons lijf uit balans raakt.

Lees ook: Vervelende klachten - waarom heb ik last?

<http://osteopathieamsterdam-haarlem.nl/blog/spanning-je-lijf>

Wanneer de verbinding met het lichaam verstoord raakt omdat we van alles aan het denken en doen zijn, worden de natuurlijke behoeftes van het lichaam genegeerd of vervangen door ongezonde gewoontes. We komen niet meer toe





aan wat onze gezondheid bevordert, zoals bijvoorbeeld voldoende rust, slapen en gezond eten en drinken.

Heb jij ook het gevoel dat jouw gezondheid je beperkt en zou jij je weer beter willen voelen? Ga dan NU aan de slag met de **zeven Top Tips**.

1. Neem elke dag minstens drie rustpunten en doe dan minstens een minuut even niets

Soms is stoppen en even niets doen heel lastig, omdat we continu, als in een roes, in de weer zijn. Als je niet af en toe even op adem komt, gaat het rennen de hele dag door en kan je last krijgen van spanningen in je lichaam.

Wat helpt om even tot rust te komen en te ontspannen is te focussen op je ademhaling. Volg je ademhaling en de ontspanning zal volgen.

2. Zorg dat je in beweging blijft

Hoeveel uren op een dag breng je zittend door? Repetitieve houdingen en bewegingen kunnen bijdragen aan overbelasting en verzuring van spieren. Weinig beweging belemmert een goede doorbloeding en de ademhaling kan oppervlakkig of gespannen worden.

Wandelen is al voldoende als beweging en bovendien het meest harmoniserend voor lichaam en geest. Een half uur per dag is al goed. Je wandelt misschien het liefst in de vrije natuur. Maar denk ook aan korte uitjes die je de hele dag door in beweging houden zoals het nemen van de trap, korte lunchwandeling door het park, en fietsen naar het werk of de supermarkt. Zeker als je een kantoorbaan hebt is het raadzaam je zitactiviteiten af te wisselen met beweging.





3. Sta even stil bij jezelf en voel hoe het met je is

Doordat we vaak zo druk bezig zijn, nemen we niet de tijd te voelen hoe het met ons gaat. Hierdoor kunnen we over onze grenzen heengaan of maken we keuzes die nadelig zijn voor onze gezondheid.

In het begin is het eenvoudiger om even stil te staan bij hoe je je voelt wanneer je een heftige emotie zoals bijvoorbeeld stress, angst, boosheid of blijheid ervaart. Merk op wat het met je doet om even aandacht te geven aan je gevoel en dat volledig te ervaren. Je zult merken dat hoe vaker je het doet, hoe eenvoudiger het wordt.

4. Praat over hoe het daadwerkelijk met je gaat

Zelfs bij mensen die we heel goed kennen hebben we vaak de neiging tot het niet benoemen van hoe het daadwerkelijk met ons gaat.

Als je een binnenvetter bent, bouw dan momenten in met personen in je nabije omgeving waarin je jezelf uitdaagt om je open te stellen. Door te benoemen hoe je je voelt, wat er in je omgaat, kan je even ventileren. Dit resulteert in een opluchting voor je lichaam.

Indien je de neiging tot klagen hebt, benoem dan eerst hoe je je voelt en geef daarna aan wat je kan doen om je beter te voelen en doe dat ook. Zo ben je anderen niet tot last en bekrachtig je jezelf om iets aan je gezondheid te doen.

5. Neem actie om tot rust te komen wanneer je stress ervaart

Wanneer je beseft dat je gespannen bent, neem dan bewust actie tot ontstressen. Dit kan je doen door even letterlijk stil te staan, je aandacht naar binnen te richten en je adem te laten vertragen en verdiepen. Zo kan je tijdig de spanning die zich in je lijf opbouwt weer harmoniseren.





6. Stel prioriteiten

Ben je een uitsteller, besef dan dat je beslissingen ook nu kunt maken. Morgen is het niet makkelijker dan vandaag. Uitstellen geeft alleen meer stress en spanning in je lijf.

Anderzijds, als je een doe-er bent, kun je teveel hooi op je vork nemen en eindeloos doorgaan met het gevaar voor een burn-out. Vraag jezelf af of je jouw voornemens per sé nu moet uitvoeren. Wanneer je prioriteiten durft te stellen bespaart dit je onnodige spanning. Morgen is er weer een nieuwe dag.

7. Schrijf je gezondheidsdoelen op en maak een stappenplan dat je wekelijks opnieuw bekijkt

Vaak hebben we de neiging om gemaakte intenties de volgende dag alweer te vergeten. Schrijf je gezondheidsdoelen op en maak een stappenplan om je doelen te bereiken. Evalueer jezelf met regelmaat. Wat heb je daadwerkelijk gedaan? Stuur indien nodig bij. Zo creëer je een gezonde en positieve *mind set*, behoud je focus en toewijding en behaal je de gewenste resultaten.

Hopelijk hebben deze zeven tips jou geïnspireerd om vandaag nog op weg te gaan naar gezonder leven. Wil je hiernaast **graag** met iemand **persoonlijk aan de slag** om jouw gezondheidsdoelen te bereiken en heb je behoefte aan een goede behandeling voor jouw klachten? Aarzel dan niet om contact op te nemen met osteopaat Elise Pattyn en ontdek wat zij voor jou kan betekenen.

<http://osteopathieamsterdam-haarlem.nl/contact>

Op jouw gezondheid en levensvreugde!

Elise





Medische Disclaimer

Onze medische disclaimer is van toepassing zowel op de informatie op onze website www.elisepattyn.nl als op de door ons aan u ter beschikking gestelde informatie of adviezen.

Deze 'adviezen' betreffen in geen geval direct medisch advies en hebben in geen enkel geval specifieke betrekking op de individuele medische situatie van de bezoeker of iemand waarvoor deze informatie op deze website zoekt.

De zelfzorgadviezen moeten gezien worden als algemene richtlijnen die gelden bij niet-ernstige, veelvoorkomende en alledaagse medische klachten. Omdat ook bij deze minder ernstige klachten complicaties kunnen vóórkomen, is het van belang dat bezoekers bij twijfel en bij aanhoudende of toenemende klachten medisch professionele hulp inroepen.

Het gebruik of (doen) toepassen van informatie op deze website of van adviezen door bezoekers is volledig voor de verantwoordelijkheid en het risico van de gebruiker.

In al die gevallen waarin u lichamelijke en/of geestelijke klachten ervaart en in verband hiermee onze website of adviezen raadpleegt zijn en blijven door u genomen beslissingen met betrekking tot de opvolging van uw klachten voor uw eigen verantwoording en risico. Hetzelfde is van toepassing indien u de informatie van onze website via een derde ontvangt.

Bij acute medische klachten of psychische problemen en bij het verergeren van klachten of symptomen raden wij u aan direct contact op te nemen met uw eigen (huis)arts of indien van toepassing diens noodnummer.

Wij doen onze uiterste best om de door ons geboden informatie correct en actueel te houden. Wij zijn niet aansprakelijk voor onvolledige, onjuiste of verouderde informatie.

