

> 30 minuten
wandelen/ joggen

tot 20 minuten
wandelen/ fietsen

hardlopen/
zwemmen

schoonmaken/
tuinieren/ klussen

krachttraining/ overige
sporten zoals squashen
voetballen, hockey

lopen/ trap lopen/
boodschappen doen

bootcamp/
groepssporten/
danslessen

weinig lichaamskracht

veel lichaamskracht



zet kalmerende muziek
aan

zorg voor een
donkere slaapkamer

schrijf alle gedachtes op
die je bezig houden

lees een boek

geen actieve/ sportieve
activiteiten in de
avonduren

60 minuten vóór
bedtijd geen
blauwlicht

eet geen suikerrijke
producten



blok 'me-time' in je
agenda

neem 3x op de dag
een korte pauze

ga op tijd naar bed

doe alleen dat
wat af moet

zeg een keer 'nee'
ipv 'ja'

20 minuten
wandelen

plan een
hobby dag



doe een middagdutje

ga de natuur in

doe yoga/ meditatie

eet voldoende
groente en fruit

lees minimaal één
hoofdstuk van je boek

schrijf je gedachten
op papier

werk aan de taken
waar je goed in bent



