

5 TIPS OM JE WEERSTAND TE VERBETEREN



www.gewichtscoachdebbie.nl

Hoe verbeter ik mijn weerstand?

Wat een vreemde en beangstigende tijd is het he!

We hebben weinig invloed op wat er momenteel allemaal gebeurt, maar we kunnen wel ons best doen om er voor te zorgen dat we zelf zo gezond mogelijk leven en hopelijk gezond blijven.

Daarom is het juist nu zo belangrijk dat je weerstand goed is.

Een goede weerstand bouw je niet 1, 2, 3, op. Dat is een proces van jaren.

Bovendien spelen er veel factoren mee die een negatieve invloed hebben op je weerstand.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan overgewicht, roken en teveel alcohol drinken.

Het is nooit te laat om aan je weerstand te werken, je behaalt al veel gezondheidsvoordelen als je bovenstaande factoren aanpakt!

Een goede weerstand betekent uiteraard niet dat je niet meer ziek wordt, maar het zorgt ervoor dat je er beter door heen komt en dat je wat minder vaak verkouden wordt of griep krijgt.

Naast het advies om aan bovenstaande factoren te werken, geef ik je in dit e-book 5 tips om je weerstand te verbeteren.

Heb je na het lezen van dit e-book nog vragen?

Stuur je mailtje naar gewichtcoachdebbie@kpnmail.nl en ik zal je vragen z.s.m. beantwoorden.

Veel plezier met het lezen van dit e-bookje!



Je kunt me ook vinden op social media



www.gewichtcoachdebbie.nl

5 Tips om je weerstand te verbeteren

• **Neem voldoende rust**

Dat begint met voldoende slapen. Slaap is 1 van de belangrijkste factoren van een gezond immuunsysteem. Volg een natuurlijk dag- en nachtritme, dus kruip op tijd je bed in en sta op tijd weer op. Hoeveel slaap je nodig hebt verschilt per persoon, maar zorg in ieder geval voor tenminste 8 uur slaap.

■ **Zorg voor voldoende ontspanning**

De huidige situatie kan voor angsten, spanningen, onzekerheid en stress zorgen. Stress heeft een negatieve impact op ons immuunsysteem.

Het is niet erg om angstig te zijn, het is een normale reactie in een situatie als deze. Laat angst echter niet de overhand krijgen.

Als je merkt dat dat gebeurt, neem dan actie:

- Praat erover met anderen, deel je emoties. Erover praten kan helpen om je minder alleen te voelen hierin. We zitten allemaal min of meer in dezelfde situatie.
- Vermijd af en toe bewust het nieuws en social media. Je kunt dan je gedachten even tot rust laten komen. Wil je tv kijken? Kijk dan naar iets grappigs of luchtigs. Lachen is ook heel gezond voor je weerstand!
- Focus je op positieve dingen. Spendeer meer tijd aan een hobby of begin een nieuwe hobby. Ga dat boek lezen dat al heel lang op je lijstje staat, luister naar fijne muziek, kijk een leuke film. Doe een dansje door de woonkamer! Speel met je kind of huisdier. Doe iets wat je blij maakt!
- Ga vaak naar buiten. Buitenlucht is goed voor je en ook goed voor je weerstand. Door veel buiten te zijn, maakt je lichaam vitamine D aan, deze vitamine speelt een belangrijke rol in de werking van het immuunsysteem.

■ **Beweeg!**

3 keer in de week 30 minuten sporten pept het immuunsysteem op. Het maakt niet zoveel uit wat je doet, alle beweging is goed. En beweeg je in de buitenlucht dan profiteer je meteen van de voordelen van het buiten zijn.



5 tips om je weerstand te verbeteren

- Geef extra aandacht aan je voeding

Eet vooral veel verschillende soorten groenten en fruit.

Dan krijg je verschillende voedingsstoffen naar binnen, die ieder hun eigen gezondheidsvoordeel hebben.

Vooraf vitamine C is erg belangrijk, het helpt je immuunsysteem om schadelijke stoffen in het lichaam te neutraliseren. In alle groente en fruit zit vitamine C, in de ene soort wat meer dan in de andere.

De meeste vitamine C vind je in:

- citrusfruit
- aardbeien
- blauwe bessen
- kiwi
- broccoli
- rode paprika
- spruitjes
- boerenkool
- aardappels



Het is bovendien belangrijk om veel water te drinken (om o.a. afvalstoffen af te voeren).

Je lichaam heeft ca. 1,5 tot 2 liter vocht per dag nodig en als je heel intensief sport zeker een liter meer.

Neem af en toe ook een warme drank, zoals thee. Vooraf groene thee heeft een positief effect op je weerstand. Je kunt ook zelf een reinigende "thee" maken van citroen, munt en gember.



5 tips om je weerstand te verbeteren

Kruiden

De volgende (verse) kruiden en specerijen hebben veel voordelen voor je weerstand:

Tijm heeft een antibiotische werking en lost slijm in je bovenste luchtwegen op

Oregano is weerstand verhogend

Munt heeft een antibacteriële werking en bevat vitamine A, C en E

Basilicum wordt in bijvoorbeeld India als thee gedronken tegen verkoudheidsklachten en het bevat vitamine A

Gember heeft bepaalde eigenschappen die er voor zorgen dat je immuunsysteem wordt versterkt. Bovendien wordt het vaak gebruikt bij verkoudheden om de symptomen zoals hoest en keelpijn te verlichten.

Gebruik niet teveel gember, een klein stukje van 4-5 gram per dag is voldoende.

Wil je een persoonlijk voedingsadvies?

Kijk op mijn website www.gewichtcoachdebbie.nl voor de mogelijkheden en tarieven.

Zorg goed voor jezelf...en vergeet 1 ding niet: dit gaat ook weer voorbij