



Onze geluksbrengers!

Dossier gezond gelukkig

Je gezondheid en je gelukkig voelen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Voeding, beweging, nachtrust en onze mindset dragen bij aan ons fysieke en mentale welzijn. Meer hadden we niet nodig om bij onze SPAR-geluksbrengers aan te kloppen. Stuk voor stuk zijn ze expert in hun vak. Op het menu? Haalbare en concrete tips, toffe weetjes en een grote portie aanstekelijke levensvreugde om je op weg te helpen naar een 'gezond gelukkige' zomer.

De vijf geluktips van Martine Prenen!

1. Denk in oplossingen en kansen.

Van 'ik heb geen tijd om elke dag te wandelen' naar 'ik hou een iets kortere lunchpauze en ga elke dag een kwartiertje naar buiten'. Door objectief naar een situatie te kijken en je los te maken van je eigen begrenzende gedachten, lukken dingen wél. Probeer vaker te denken met een positieve insteek.

2. Affirmeer

Om je hersenen te herprogrammeren, ga je een innerlijke dialoog aan. Het werkt écht. Een affirmatie is eigenlijk een krachtige, bewuste verklaring aan jezelf. Affirmeer op een ontspannen moment. En hou het elke dag vol. Heb je bang van iets? Zeg dan elke dag tegen jezelf 'ik ben moedig en groter dan mijn angst'.

3. Lach elk dag!

Het activeert een gelukshormoon in je hersenen. Door simpelweg je mondhoeken naar boven te trekken, denken je hersenen dat je gelukkig bent en blijf je uit de stressmodus.

4. Als je je levenskwaliteit écht wilt aanpassen, moet je durven dromen.

Neem even rustig de tijd om na te denken wat je anders wil in je leven. Sluit je ogen en beeld het je vervolgens in. Denk aan het meest ideale scenario. Door het beeld in je hoofd te vormen, is je doel makkelijker te halen.

5. Ga naar buiten!

Trek het bos in of zet je even op een bankje aan de rand van een veld. Laat je oortjes thuis en wandel op een zintuiglijke manier. Luister naar de vogels, voel de takjes onder je voeten, ruik het versgemaaid gras ... Dat helpt om in het hier en nu te zijn. Zo geef je je actieve brein een pauze en activeer je je creatieve brein. Dat onderdrukt angsten en werkt probleemoplossend.



Gezond koken

Kleurige koelkast

Of je nu wel of geen vlees eet, een tip die voor iedereen geldt, is deze: vul je koelkast met kleur en je komt aan een hele waaier aan vitamines. Combineer die kleurtjes en je krijgt vanzelf voldoende vitamines en mineralen binnen. Zo zitten er veel vitamine A en C in wortelen en rode paprika, en bulken groene groenten dan weer van calcium. Noten en zaden bezorgen je de nodige vetzuren, zink en ijzer.

Experimenteren

Wil je (vaker) plantaardig of minder vis en vlees eten, maar weet je niet goed waar te beginnen? No worries, tegenwoordig heeft ook jouw SPAR een uitgebreid aanbod in huis. Bovendien hoeft vegetarisch of veganistisch eten helemaal niet minder lekker te zijn.

- Vegetarisch: Terwijl een vegetariër geen vlees, vis of gevogelte eet, eet hij/zij wel nog honing, eieren of zuivel afkomstig van dieren.
- Veganistisch: Als veganist eet je, net zoals vegetariërs, geen vlees, vis of gevogelte meer, maar pas je ook voor dierlijke producten. Een lijn die ze ook doortrekken in andere zaken, zoals kledij, cosmetica en schoonmaakmiddelen.

Een goede nachtrust begint al bij het ontbijt!

Maak je brein goed wakker

Dag en nacht zijn als eb en vloed. Ze beïnvloeden elkaar. Wat je overdag doet, heeft impact op je slaap. En omgekeerd. Geef je lichaam en je brein duidelijke signalen dat het tijd is om te ontwaken. Bijvoorbeeld door zonlicht op te zoeken, een gezond ontbijt en beweging. Hoe KRACHTIGER je het waaksysteem opstart, hoe beter je het slaapsysteem aanswitcht voor de nacht nadien.

Naar dromenland

- **Een kopje kruidenthee**

Kruiden- of vruchtenthee zoals bijvoorbeeld SPAR bosvruchtenthee helpt je lichaam ontspannen en verbetert je slaap. Opgelet! Drink geen groene, zwarte of witte thee. Daar zit theïne in en dat werkt opwekkend.

- **Een banaantje (2 uur) voor het slapengaan**

Dankzij de aanwezigheid van magnesium en tryptofaan (helpt met de aanmaak van het slaaphormoon melatonine) kunnen bananen je helpen om te slapen. Tryptofaan zit trouwens ook in o.a. kiwi, yoghurt, zaden en noten én ... zwarte chocolade. Alles voor het goede doel, toch?

- **(Geen) wieglijedjes**

Enkele wetenschappelijke studies tonen een positief effect op je slaapkwaliteit, focus, sneller inslapen en een grotere totale slaapduur aan, wanneer je luistert naar muziek.

- **Ontspannende muziek**

Luister er aandachtig naar vóór je naar bed gaat. Daarnaast blijkt dat ook zelf muziek spelen, je geluksgevoel stimuleert.



Doe wat je graag doet

Eten bij het bewegen en sporten

Sport en beweeg je regelmatig, denk dan goed na over wat je eet. "Vooraf neem je voldoende koolhydraten in, bijvoorbeeld een banaan op je boterham met confituur. Achteraf kies je liefst voor een recuperatiedrank, zuivel, of een gewone maaltijd met voldoende eiwitten.

Energie leveren

- **Voor het sporten: vooral koolhydraten!**

Benodigdheden voor 12 Bliss balls? 90 g medjooldadels, 60 g havermout, 1 el pindakaas en 3 el water. Maal alles fijn in een blender en rol er nadien balletjes van.

- **Hydrateren: tijdens het sporten.**

Dat doe je vooral met water. Pas wanneer je langer dan 1,5 uur traint, kun je best kiezen voor een isotone sportdrink. Je hebt natuurlijk kant-en-klare dranken in de winkel, maar je kan deze ook zelf maken.

- **Recupereren: na het sporten.**

Benodigdheden voor een recuperatiedrank: neem 400 - 600 ml magere melk en blend deze met 2 stukken fruit naar keuze. Ook magere chocolademelk is een goede recuperatiedrank!



Alles voor een gezond en gelukkige zomer!



Desserten

Frozen yoghurtrepen



Hoofdgerechten

Wraps met gegrilde courgettes



Hoofdgerechten

Citroenboutjes met romesco saus



Bijgerechten

Witte bonensalade



Dranken

Recuperatie sport drank