



5 TIPS TEGEN JE HERFSTDIP

In de herfst worden de dagen korter en zijn we vaker binnen door het veranderende weer. Hierdoor zijn we vaker moe en minder energiek en dat noemen we ook wel de herfst dip. Niet leuk, maar je kunt er zelf wat aan doen met deze 5 tips, dus lees snel verder!

- 1 ZORG DAT JE OVERDAG GENOEG DAGLICHT KRIJGT**
Ga lekker naar buiten en zoek het licht gewoon zelf op. Je kunt even lekker gaan wandelen in je lunchpauze of even snel die boodschap doen op de fiets. En in het weekend zijn er ook zoveel mooie dingen te doen buiten. Denk bijvoorbeeld aan onze achtertuin: het prachtige Natura2000 gebied en natuurlijk het strand. Het weer is af en toe wat minder uitnodigend, maar met die leuke sjaal en fijne jas is het écht de moeite waard.
- 2 BEWEEG REGELMATIG**
Als je meer stil zit, hopen de afvalstoffen zich in je lichaam op en daardoor voel je je moe. Blijf dus vooral nu lekker bewegen, want dat geeft je humeur gegarandeerd een boost. Trek je hardloopschoenen aan, zoek een leuk fiets- of wandelrondje in de buurt, of sluit je aan bij een bootcamp clubje. Heb je daarna lekker een warme choco verdient om op te warmen!
- 3 SLAAP VOLDOENDE**
Je lichaam moet wennen aan het veranderende weer en de koudere temperaturen. Dit kost energie en hierdoor kun je last krijgen van vermoeidheid. Geef er gerust aan toe: ga eens een avondje lekker vroeg naar bed en dan voel je je de volgende ochtend als herboren!
- 4 ZEG ONGEZONDE GEWOONTES ZOALS ROKEN, DRINKEN EN ONGEZOND ETEN GEDAG**
Natuurlijk is deze tip het hele jaar rond een goed idee, maar juist in de herfst kan dit je helpen, want een gezonde basis zorgt voor een sterker lichaam en beter humeur. Oh en je straalt waarschijnlijk ook meer hierdoor, dus dat is een fijne bijkomstigheid! Sla dat ene kookboek eens een keer open en kies iets gezonds om te maken. En tuurlijk mag je echt wel een keer smokkelen met (chocolade)pepernoten of iets anders – lekker juist, maar dan met mate!
- 5 GA LEUKE NIEUWE DINGEN PLANNEN!**
Je hebt dan iets om naar uit te kijken en dat maakt je (werk)dagen nóg leuker. En als je iets doet wat je nog niet eerder hebt gedaan, worden er in je hersenen nieuwe verbindingen gemaakt waar je vrolijker én slimmer door wordt – leuke bijkomstigheid!

BONUSTIP

Vergeet niet te kijken en te genieten! Ieder seizoen heeft zijn charme en de herfst is zó mooi. De kleuren van de herfstbladeren en de oh zo kleurrijke zonsopgangen en -ondergangen zorgen voor geweldige uitzichten. Spot mooie paddenstoelen, zoals deze vastgelegd door @karin_cijsouw.

Probeer te kijken naar de mooie dingen en dan vergeet je al snel de dingen die niet zo leuk zijn aan de herfst!



Geschreven door: Linda Baron