Elke week kwartier eerder gaan slapen tot
ik 7-8 uur slaap per nacht krijg.

Elke dag 2 stuks fruit eten

Elke dag 1 eetmoment uitkiezen, waarbij ik geniet van wat ik eet

Elke dag 15 minuten 'Me-time' inplannen

Vervang elke dag twee glazen frisdrank of vruchtensap door water of thee

Maak eens een lunchwandeling

Sta elk half uur eventjes op en beweeg (loop eens naar die collega i.p.v. een mailtje te sturen)

Vervang witte rijst door zilvervlies rijst, pasta door volkoren pasta en wit brood door volkoren brood.

Zet een muziekje op en lach, dans en spring.

Maak drie keer per dag een wandelingetje van 10 minuten

Noem elke dag 3 dingen op waar je dankbaar voor bent, voordat je gaat slapen

Verminder langzaam maar zeker de hoeveelheid suiker in je koffie of thee.

Ga even lekker naar buiten, voel de zon en/ of ruik de frisse lucht wanneer je wakker wordt.

Onderneem een leuke activiteit met je gezin, een vriend of vriendin.

Kleine aanpassingen, groot effect
Try Out sheet!

"you'll never know, unless you try"

MindSense-Go
coaching | training
www.mind-sense-go.nl