

APRIL ONTSPANNING

Ontspanning is enorm belangrijk voor je lichaam en geest. Het zorgt ervoor dat je lichaam kan herstellen van een sportieve activiteit en dat indrukken en prikkels verwerkt kunnen worden na een lange werkdag vol (digitale) vergaderingen. Kortom, ontspanning is essentieel voor een gezonde leefstijl.



Even ontspannen klinkt simpel maar dat is het lang niet altijd.

Spanningen of zorgen in de privésfeer, een deadline op je werk en een overvolle agenda met dubbele afspraken. Dit zijn enkele voorbeelden die ervoor kunnen zorgen dat ontspannen niet lukt. April staat bij het leefstijlexpertiseteam in het teken van ontspanning. Hieronder staan enkele tips die je mogelijk verder op weg kunnen helpen.

OPRUIMEN. Door fysiek te gaan opruimen, gebeurt dit ook in je hoofd. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat opruimen rust en overzicht geeft. Ook laat het onderzoek zien dat er extra dopamine en endorfine (gelukshormonen) aangemaakt worden waar wij ons gelukkiger door gaan voelen.

Wat kun je allemaal nog meer doen om te ontspannen?

Er zijn verschillende methoden om te ontspannen die wetenschappelijk bewezen zijn.

- 1 Uit een onderzoek blijkt dat het nummer *Weightless van Marconi Union* het best helpt om te ontspannen. Een continu ritme van 60 BPM (beats per minute) zorgt ervoor dat je hersengolven en hartritme zich aanpassen aan het ritme.

- 2 **Zoen met je geliefde.** Bij zoenen komt het hormoon oxytocine vrij. Oxytocine op zijn beurt bestrijdt het stresshormoon cortisol.
- 3 **20 gram pure chocolade van minimaal 70 procent cacao** per dag helpt ons met stress om te gaan door 'vrolijke stoffen' in de hersenen aan te maken die bekend staan als bèta-endorfinen.
- 4 **Mensen met huisdieren** hebben een lagere bloeddruk en vinden troost in de aanwezigheid van hun hond of poes.
- 5 **Pak een kauwgumpje.** Veel simpeler gaat het niet worden. Het blijkt dat het kauwen van kauwgum goed is tegen stress en je concentratie verhoogt.

- Als een telefoontje op een moment niet past, probeer dit gewoon te zeggen. Dat is minder stressvol dan telefoontjes ontlopen.
- Zet onbelangrijke meldingen uit. Elke keer als de telefoon trilt, geluid maakt of oplicht willen we kijken wat er gaande is.



TELEFOONSTRESS. De telefoon, nog zo'n trigger die niet altijd op een positieve manier bijdraagt aan ontspanning. Hieronder vind je een aantal tips die daarbij kunnen helpen.

- Handel terugbelverzoeken in een keer af. Als je hiervoor tijd inplant, kun je het gevoel dat je mensen terug moet bellen los laten. Je hebt het immers al gepland staan.

WIST JE DAT...
HET KAUWEN VAN KAUWGUM
GOED IS TEGEN STRESS EN HET
JE CONCENTRATIE VERHOOGT.