



Wat kun je doen om stress te reduceren?

- Eet maar drie maaltijden per dag en
- hou je aan de verdeling 1/3 koolhydraten, 1/3 eiwitten en 1/3 vet
- Drink voldoende water
- Neem veel zuurstof op van buiten, ga lekker wandelen
- Beweeg minstens een half uur per dag
- Neem voldoende rust
- Vul het aan met therapie als de nood hoog is!

Wat je meemaakt, maakt jou een sterk persoon. Iedereen kan het worden als je het van nature niet bent. Dit kun je doen door zelfontwikkeling -> zelfontplooiing; ga erover lezen!

Eet gezond dan voorkom je stress voor de bloedsuikerspiegel.

Probeer:

- Geen suiker
- Geen koffie/alcohol
- Niet overeten
- 3 maaltijden per dag
- Goed voor de hersenen: omega 3, goede vetten en eiwitten
- Vermijd chemische en onnatuurlijke stoffen in de voeding, dit kost je lichaam bakken energie
- Eet vezelrijke voeding, die zorgt ervoor dat de bloedsuikerspiegel gelijkmatiger wordt én het is goed voor je darmen

Tips:

- Neem tijd voor ontspanning, neem tijd voor jezelf
- Lees! Elke dag
- Bepaal je grenzen; zeg ja en nee op de goede momenten
- Leer luisteren naar je lichaam en maak keuzes
- Niet alles hoeft perfect; GOED = GOED
- Doe niet alles tegelijk
- Praat lekker met een goede vriendin
- Ga aan yoga doen of mindfulness of ga eens mediteren om tot jezelf te komen
- Herken stresssignalen:
 - moe
 - depri
 - humeurig
 - kort lontje etc.



Bij stress maken de bijnieren cortisol aan. En teveel daarvan zorgt uiteindelijk voor bijnieruitputting. Als je moe uit je bed stapt 's morgens is dat al een alarm. De cortisolspiegel is dan gewijzigd.

- Doe werk waar je blij van wordt. Waar ligt je passie?
- Ontdek wat jou energie kost en wat het jou aan energie oplevert; denk vooral ook aan mensen!
- Geniet van het leven. Zie de positieve kanten. Wees blij met wie je bent. Je kunt je wel optrekken aan andere mensen. Dat is anders.
- Blijf jezelf!

Waarom word je dik van stress? Bij chronische stress wordt het hormoon cortisol in je lichaam aangemaakt. Dit hormoon zorgt, net als suiker, voor snelle energie, doordat het ervoor zorgt dat er glucose beschikbaar komt (dus net zoals suiker doet). Het gevolg is een stijging van je bloedglucosespiegel en daardoor ook een stijging van het hormoon insuline. Insuline zorgt ervoor dat de glucose naar je cellen wordt gebracht waar het kan worden omgezet in energie. Maar....als je niet fysiek in gevaar bent doordat er bijvoorbeeld een leeuw achter je aanzit waarvoor je hard moet wegrennen, dan wordt die vrijgekomen glucose (energie) helemaal niet gebruikt. Je lichaam slaat het dan op voor later in je vetcellen. **En dus word je dan dik!**