

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>

Aan: veerle.solia@amsab.be

Datum: 12/31/2009 11:20 AM

Onderwerp: Gelukkig Nieuwjaar!

[Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!](#)

januari 2010 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

GELUKKIG NIEUWJAAR!

Maak je dit jaar ook goede voornemens voor een betere gezondheid? Deze 5 tips helpen om je plannen in 2010 beter te doen lukken.

Tip 1 : voor een sportievere levensstijl

Overtuigd van de voordelen van bewegen, maar nog niet helemaal klaar voor een sportieve levensstijl? Niet te veel twijfelen, begin er gewoon aan. Plan één activiteit per week en verplicht jezelf om te gaan. Vertel zoveel mogelijk mensen over je nieuwe plan. Kies voor iets wat je leuk vindt en waar je goed in bent. Overtuig een kennis om mee te doen en ga ervoor.

[Lees meer.](#)

Tip 2 : voor een gelukkiger gevoel

Als je positief denkt, maak je vanzelf meer aangename dingen mee en vallen de tegenslagen je minder hard. Doordat we ons te vaak concentreren op wat ontbreekt, zien we niet wat er wél is. Zoek mensen op waar je blij en vrolijk van wordt. Plan leuke activiteiten. Hoe meer aandacht je besteedt aan leuke kleine dingen in het leven, hoe meer positiefs je gaat ervaren.

[Lees meer.](#)

Tip 3 : voor meer vrije tijd

Wat is voor jou op dit moment het belangrijkste? Maak daarvan je prioriteit en voel je niet schuldig omdat je aan de rest minder tijd besteedt. Prima werk leveren is belangrijk, maar doorgaans hangt je leven er niet van af. Wees niet te kritisch en veeleisend voor jezelf. Probeer niet alles te doen, maar maak keuzes. Leer al eens “neen” te zeggen. Zo krijg je meer tijd voor jezelf.

[Lees meer](#)

Tip 4 : voor minder stress

Ontvlucht (tijdelijk) de stresserende situatie. Doe iets anders of iets helemaal nieuws, iets wat je nog niet gedaan hebt. Bezoek een plaats waar je nog nooit was. Een ‘time-out’ in een andere omgeving kan wonderen doen. Ontmoet nieuwe mensen. Trakteer jezelf op een ontspanningsmoment naar keuze. Wandel op een flink tempo in open lucht of in de vrije natuur, of start met een sport.

[Lees meer](#)

Tip 5: voor een slanker lichaam

Laat je dit jaar niet vangen door “wonderdiëten”. Strenge diëten zijn vaak eentonig en hou je niet lang vol. Drink meer water en eet gevarieerd. Een vezelrijke voeding geeft je een langer verzadigingsgevoel. Kies magere producten en beperk vet, suiker of alcohol. Ontdek [slimme afslanktips](#) en creatieve [recepten voor een vermageringsdieet](#).

Deze nieuwsbrief geeft enkel algemene informatie en mag niet worden gebruikt ter vervanging van het medisch advies van je huisarts of gezondheidsspecialist.

[Schrijf je hier in.](#) Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? [Schrijf je hier uit.](#)

** This e-mail and any files transmitted with it are confidential and intended solely for the use of the individual or entity to whom they are addressed. If you have received this e-mail in error, please notify the sender or the postmaster@socmut.be . Bezoek onze website : <http://www.socmut.be> -- Visitez notre site internet : <http://www.mutsoc.be> **