

PSYCHOLOGIE
ACADEMY

Lekker in je lijf

GUN
JEZELF EEN
GEZOND
LEVEN



PSYCHOLOGIE ACADEMY

De weg naar een gezonder en fitter leven is er een van compassie en liefde voor je lijf. Want uit onderzoek blijkt: wie zijn lichaam meer waardeert, zorgt er beter voor.

Helaas vallen we regelmatig ten prooi aan zelfkritiek als het om ons lichaam gaat, vaak weer met ongezond gedrag tot gevolg. Daarom vind je in dit werkboek drie oefeningen om je lichaam meer te waarderen en beweging onderdeel te maken van je dagelijkse routine. **Gun jezelf een gezond leven, uit liefde voor je lijf!**

**GA
AAN DE
SLAG**

>>

‘Bewegen zorgt voor een positievere lichaamsbeleving. Op dagen dat we meer bewegen hebben we prettigere sociale contacten en presteren we beter.’

// Ingrid Steenhuis, hoogleraar preventie en volksgezondheid





Stap 1

LEER JE LICHAAM WAARDEREN OM WAT HET VOOR JE DOET

Scan de onderstaande QR-code om een audiofragment te beluisteren. Hiermee zet je de eerste stappen naar een positiever – of eerst neutraler – lichaamsbeeld. Je leert focussen op wat je lichaam allemaal kan en wat het dagelijks voor je doet. Hoeveel fijne momenten levert dat je eigenlijk op?

Uit de training 'Gezond en energiek in 10 stappen' van Psychologie Academy



Stap 2

SCHRIJF EEN LIEFDESBRIEF AAN JE LIJF

*Tijd om die manier van denken in de praktijk te brengen.
Noteer hieronder waarom je je lichaam waardeert en wat de
verschillende lichaamsdelen voor jou doen. Je mag natuurlijk
positieve kenmerken benoemen, maar focus het liefst op
wat een specifiek lichaamsdeel kan.*

Waarom ben je daar blij mee en zou je het niet willen missen?

*Voorbeeld: Met deze benen heb ik ontelbaar veel fijne fietsvakanties beleefd.
Lieve mond, zonder jou zou ik nooit iets lekkers proeven, of een goede
discussie kunnen winnen. Dat ik met mijn armen vrienden kan knuffelen,
in goede en slechte tijden, geeft steun.*

-
.....
.....
.....
.....
-
.....
.....
.....
.....
-
.....
.....
.....
.....
-
.....
.....
.....
.....

Stap 3

BOUW BEWEGING IN VOOR JE GEEST

*Voor ons mentale welzijn hebben we beweging hard nodig.
Uit onderzoek van de universiteiten van Yale en Oxford onder
1,2 miljoen Amerikanen bleek dat niet-sporters zich 53 dagen per
jaar ongelukkig voelen. Sporters daarentegen maar 35 dagen.*

Goed nieuws: je hoeft je niet direct in te schrijven voor een spinning- of bootcamp-les. Juist alledaagse bewegingen – zoals regelmatig opstaan, een wandeling maken, de tuin in of eens de trap nemen – zetten zoden aan de dijk. Het belangrijkste is dat je zorgt voor een hoog non-exercise activity thermogenesis (NEAT), oftewel: energieverbruik tijdens alledaagse bewegingen.

Vul hieronder de lijst met alledaagse activiteiten aan

*Creëer je eigen nieuwe routine, waarbij dagelijkse,
spontane lichaamsbeweging steeds meer je norm
wordt.*

- Elke dag een keer de trap nemen
- Na een half uur zittend werk,
een korte wandeling maken
- In het weekend de tuin bijhouden
- Die koffie met een vriendin verplaatsen
naar het park

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Meer verdieping?

Met dit werkboek heb je de eerste stappen gezet richting een gezonder leven, waarin waardering voor je lichaam en dagelijkse beweging een belangrijke basis vormen.

Verder aan de slag? In de online training 'Gezond en energiek in 10 stappen' ontwikkel je gezonde gewoonten die bij jou passen en je zonder veel moeite vasthoudt. Ga naar psychologiemagazine.nl/gezond om meer over de training te lezen, of kijk op de volgende pagina.



PSYCHOLOGIE
ACADEMY

Online training GEZOND EN ENERGIEK IN 10 STAPPEN

Van ~~99,-~~ voor **89,-**

IN 10 SESSIES:

- ontwikkel je gezonde gewoonten die bij jou passen
- leer je hoe je beweging makkelijk kunt inpassen in je leven
- maak je een persoonlijk aanvalsplan voor moeilijke momenten
 - werk je stap voor stap aan jouw optimale leefstijl; zonder diëten en superfoods
- leer je je lichaam waarderen om wat het voor je doet



TIJDELIJK
**10,-
KORTING**
MET DE CODE
GEZOND10

**GA NU NAAR PSYCHOLOGIEMAGAZINE.NL/
GEZONDELEEFSTIJL OF SCAN DE CODE**

*korting is geldig t/m 21 februari 2024

