

# Basingrediënten om duurzaam inzetbaar te blijven

## Ochtend – Middag - Avond

- ✓ Voldoende goede voeding
- ✓ Voldoende water
- ✓ Fruit
- ✓ Regelmatig pauze in elk dagdeel
- ✓ Fitheid

## Kwaliteit van slapen

(essentieel voor focus, functioneren, herstellen en op te laden)

Ongeveer 8 uur slaap

- Routine helpt:
- Vaste tijd gaan slapen
- Vaste tijd wakker worden

## Werk

- ✓ Ik weet wat ik moet doen
- ✓ Ik heb er voldoende tijd voor
- ✓ Elk uur een korte break
- ✓ Ik laat me niet afleiden door appjes of mail
- ✓ Ik spreek mijn collega's genoeg
- ✓ Ik ga regelmatig in gesprek met mijn teamleider over hoe het gaat
- ✓ Ik weet wat ik nodig heb om mijn werk goed te blijven doen

## Evenwichtige Voeding

(basis energiebron tijdens je dag)

- Ontbijt – Lunch – Avondeten
- Voldoende water: totaal 1,5 tot 2 liter
- Twee stuks fruit
- Twee eetlepels groente

## Welk slaapritueel werkt voor jou?

(vooral uitproberen)

		Meditatie
Boek lezen	Seks	Spelletje op telefoon
Luisterboek	Bodyscan	Muziek luisteren
Visualisatie	Glas water	Schaapjes tellen
Hoofd leegschrijven in dagboek	Dankbaarheid uitspreken	...

Lig je 30 minuten wakker? Ga uit bed. Doe een tijdje iets ontspannends van hierboven. Neem een warme douche en drink een koud glas water. Ga weer lekker naar bed.

## Fitheid

(wat je lichaam en geest elke dag nodig heeft)

Stevige wandeling (min. 15 minuten)	Positief gesprek			
Sporten	Lachen	Stilte opzoeken	Yoga	Opruimen
Dansen (alsof niemand je ziet)	Iets nieuws leren	Meditatie/ademhalings-oefening(en)		
Iemand helpen	Bordspelletje	Lezen (min. 6 minuten)		
Dagdromen	Schermloze avond	Dagboek bijhouden		
Luisterboek / podcast	Nieuw recept uitproberen			
Muziek maken/luisteren	...			