

## Thuis lekker bezig blijven

Miljoenen mensen zijn plotseling aan huis gekluisterd. Ze kunnen hun dagelijkse bezigheden, school en werk, niet uitvoeren zoals ze dat normaal doen. De coronamaatregelen zorgen ervoor dat het lastiger is om gezond te blijven eten en voldoende te blijven bewegen. Als je thuiszit, kan je dagritme veranderen. Dat kan van invloed zijn op je eetpatroon. En misschien beweeg je minder. Zo mis je bijvoorbeeld het lopen of fietsen naar school. Daarnaast kun je nu niet naar je wekelijkse sporttraining. Hoe zorg je ervoor dat je fysiek en mentaal fit blijft? ①

### Routine

Miljoenen Nederlanders zijn hun dagelijkse routine kwijt. Want hele gezinnen moeten thuisblijven. Kinderen moeten schoolwerk doen en ouders moeten thuiswerken. Het dagelijkse levensritme wordt daardoor verstoord. Juist nu is het belangrijk om je normale ritme zoveel mogelijk aan te houden. Sta op tijd op en kleeft je aan zoals je anders ook zou doen. Houd je gebruikelijke eetpatroon aan. Eet niet meer dan je nodig hebt en eet gezond. Ga ook op tijd naar bed. Als je gezond eet en daarnaast goed slaapt en beweegt, zorg je voor een goede weerstand. En die heb je nodig. ②



Afbeelding: Gerd Altmann/Pixabay

### In beweging

Volgens de richtlijnen zou iedereen per week 2,5 uur aan lichaamsbeweging moeten doen. Maar nu zitten mensen veel meer dan normaal. Als je een paar weken niet voldoende beweegt, gaat je conditie achteruit. Tips van een deskundige: gebruik de tijd die je normaal nodig hebt om op school te komen om te bewegen. En loop om het half uur even een rondje door het huis. Doe eventueel wat rek- en strekoefeningen. Of loop een paar keer de trap op en af. Zo blijf je fit. Wil je echt sporten? Online zijn er allerlei fitness-video's, yoga-oefeningen enzovoorts te vinden. Kies iets wat je leuk vindt en makkelijk kunt volhouden. Als je beweegt, worden er stofjes aangemaakt door je brein die jou een goed gevoel geven. Maar pas wel op dat je geen blessures krijgt. ③

### Ontspannen

Om je goed te voelen, is het ook belangrijk om te ontspannen. Denk niet alleen aan op de bank hangen en filmpjes of tv-kijken. Maar ook aan activiteiten zonder scherm: een boek lezen, knutselen, puzzelen of spelletjes doen. Je kunt je extra tijd thuis natuurlijk ook nuttig besteden. Ruim eens lekker je kamer op, mest je kast uit, of maak je fiets schoon. En zet jezelf op nieuwsdiete: volg niet te veel nieuws. In je hoofd is er dan meer ruimte waardoor je ook mentaal fit blijft.

Verder zijn sociale contacten belangrijk om je goed te voelen. Jongeren hebben die contacten al veel online. Ze appen veel en sturen elkaar grappige filmpjes. Dat helpt. En steeds meer mensen onderhouden zo ook contact met hun familie. Er worden zelfs feestjes gevierd via videobellen. ④ ⑤

### Op stap

Natuurlijk zijn er nog meer manieren om je thuis te vermaken en daarmee mentaal fit te blijven. Online zijn er allerlei initiatieven om vanuit huis 'op stap' te gaan, omdat mensen de deur niet uit kunnen. Zo geven steeds meer muzikanten concerten via Instagram. En kun je op de websites van dierentuinen via webcams naar de dieren kijken. Kortom, je hoeft je thuis niet te vervelen. ⑥

**Bron:** ad.nl, vk.nl, voedingscentrum.nl