

# 3 snelle gewoonten voor elke dag

Begrijpen - Leren - Leven

**Niet perfect. Wel praktisch en vol te houden.**

Begin met één kleine stap.

## 01 Begin je dag met drinken

Maak er iets van waar je graag naar grijpt.

### Begrijpen

Tijdens de nacht verlies je vocht via ademhaling, huid en urine. De ochtend is daarom een logisch moment om opnieuw iets te drinken.

### Leren

Dat hoeft niet altijd gewoon water te zijn. Kies iets dat bij jouw ochtend past en dat je graag blijft drinken.

### Leven

Water, thee, water met citroen of een klein scheutje druiven- of rodebietensap: hou het eenvoudig en maak het van jezelf.

## 02 Voeg wat groenten toe

Een beetje extra telt ook.

### Begrijpen

Groenten leveren onder andere vezels, vitamines, mineralen en bioactieve stoffen. Variatie en de totale hoeveelheid doorheen de dag tellen.

### Leren

Eet je vandaag nog weinig groenten? Je hoeft niet meteen je hele voedingspatroon om te gooien.

### Leven

50 g hier + 50 g daar kan al snel ongeveer 100 g extra worden. Denk aan rucola of kiemgroenten, babyspinazie, veldsla of snackgroenten met hummus.

## 03 Onderbreek het zitten

Kort bewegen telt ook.

### Begrijpen

Zitten kan ongemerkt lang duren. Kijk daarom niet alleen naar sport, maar ook naar kleine bewegingsmomenten verspreid over je dag.

### Leren

Maak opstaan makkelijker door beweging te koppelen aan iets dat toch al gebeurt.

### Leven

Wandel tijdens een telefoontje, zet je water wat verder, neem de trap of loop kort na de lunch. Het hoeft geen training te zijn.

### JOUW EERSTE KLEINE STAP

**Kies vandaag één gewoonte die haalbaar voelt.**

Meer uitleg en praktische voorbeelden op [natuurlijkegezondheid.be/3-snelle-gewoonten/](https://natuurlijkegezondheid.be/3-snelle-gewoonten/)

