

GEZOND LEVEN IN TIJDEN VAN CORONA: 7 TIPS

Nu het coronavirus ons sociale leven op pauze zet, zoeken we alternatieve manieren om het ritme te bewaren. Belangrijk hierbij is: voldoende bewegen, gezond eten en goed voor onszelf en zeker voor anderen zorgen. En dat doen we niet alleen, dat doen we samen. Want samen zijn we altijd sterker. Ook nu. Enkele tips:

PS: klik op de blauwe links in de tekst voor extra tips!

1. Blijf in beweging

De fitness is dicht, ook het zwembad gooit de handdoek in de ring. Wat nu? Baantjes trekken in je bad is niet zo'n baanbrekend goed idee. Maar geen nood. Het is lente, de natuur lonkt. Trek er in je eentje of met een gezinslid op uit [met de fiets](#) of [ga wandelen](#): dat is goed voor je lijf, en voor je hoofd. Want even in het groen doet wonderen voor je gemoed. Hou wel rekening met de huidige maatregelen: ga niet in groep, alleen in gezinsverband. En hou voldoende afstand. Klaar om te vertrekken? Sla wat [gezonde snacks](#) in, vul je drinkbus met water en ... neem de benen!



Zoek je manieren om thuis meer te bewegen? Perfect! Want zelfs daar zijn die [10.000 stappen](#) (8.000 voor 65+-ers) binnen 'voet'bereik. Las af en toe beweegpauzes in en zoek mogelijkheden om actief te zijn. Er zijn er meer dan je denkt! Zet muziek op en gooi je remmen én benen los. Niemand thuis? Doe dan extra zot. Kinderen aanwezig? Doe dan samen nóg zotter. Familytime = qualitytime.

Dringend schoonmaak-tijd? Ook dat vraagt om een dansje: [you want to break free](#)? 😊 Woon je in een huis met verdiepingen of in een appartementsgebouw? Loop niet voorbij de trappen: ze brengen je beweegmomentjes naar een hoger niveau. Als je naar buiten moet voor boodschappen: ga te voet als het kan of neem de fiets. 10 minuutjes fietsen staat gelijk aan 1.500 stappen! Elke stap, elke trap telt.

Meer tips om thuis meer te bewegen? [Piep hier eens](#).

2. (Wissel)werk ook thuis

De regering roept op om zoveel mogelijk thuis te werken. Maar dat is natuurlijk he-le-maal anders als op kantoor. Spelende kinderen langs je computer. De was die zich blijft opstapelen. En de afwasberg die de hoogte inschiet. Hoe kan je je in godsnaam focussen als je elke dag thuis moet werken?

Tips: zonder je af in je bureau. Als je geen bureau hebt, dan kan je misschien het keukenaanrecht gebruiken. Laat de kinderen in de tuin spelen en sta om de 30 minuten even recht om te checken of ze de bloembedden nog niet omgespit hebben. Belt je werk om te vragen hoe het met die belangrijke deadline zit? Wandel even rond terwijl je met je collega aan de lijn hangt. Ook dat is [wisselwerken](#). Tips en tricks nodig om de kinderen of jongeren bezig te houden: in onze [Facebookgroep Gezonde School](#) posten we elke dag een #gezondinuwkot-challenge.



3. Eet én drink gezond

Restaurants zijn dicht, maar frituren blijven gewoon open. Betekent dit dat je elke avond een frietje moet 'stekken'? Zeker niet. Gezond eten volgens de [voedingsdriehoek](#) is belangrijk om je weerstand te onderhouden. Verspil je geld niet aan hippe superfoods of dure voedingssupplementen. Wat je wél in huis kan halen voor jonge kinderen (tot 6 jaar) en ouderen is vitamine D. En zoek die vitamine D ook in je tuin: profiteer maximaal van het aangename voorjaarszonnetje. We hebben er lang genoeg op gewacht.



4. Doe een Netflix-work-out

Corona, lockdown, 'blijfinuwkot' ... Zie je dit net zoals 'Nietnulaura' als de ideale tijd om de hele Netflix-catalogus te bingewatchen? Leuk voor jou, maar iets minder voor je spieren. [Kom af en toe uit je zetel, want zitten is zo passé](#). Haal bijvoorbeeld een glaasje water tussendoor. Of wat denk je van een 'Netflix-work-out'?

Onze [dit-kan-echt-iedereen-overal-doen beweegoefeningen](#) zijn ervoor gemaakt. Perfect voor een work-out terwijl je naar een serie kijkt. Je kikkert er meteen van op! Om het allemaal nog wat gestroomlijnder te krijgen: maak misschien een planning, stel een doel. Dat geeft ook je hoofd wat rust.



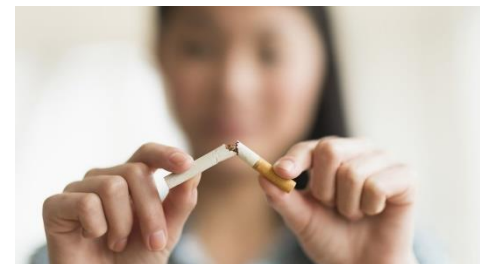
5. Blijf sociaal & doe de 'burencheck'

Sociaal blijven terwijl we verplaatsingen moeten beperken en samenkomsten vermijden: het kan! Organiseer een video call met een groep vrienden of je familie. En trek daarbij alle registers open: doe een work-out samen (wordt gillen), een rustige yogasessie, of [kook hetzelfde recept van de Zeker Gezond app](#). Zorgt voor herinneringen! En neem wat meer de telefoon om te bellen: alleen al de stem horen van je mama, opa of vriendin doet wonderen. Zegt – letterlijk – veel meer dan gewoon een berichtje. Check af en toe hoe het met je buren gaat. Hebben ze hulp nodig met de boodschappen? Zorg voor jezelf én voor elkaar! Schrijf bewoners van woonzorgcentra een brief, stuur een kaartje naar de mensen die je liefhebt, bel zeker die vriend die alleen woont af en toe op. Samen overwinnen we makkelijker deze periode!



6. Overweeg om te stoppen met roken

Rokers hebben een grotere kans op een ernstige vorm van COVID-19 als ze besmet geraken met het coronavirus. Hun longen zijn kwetsbaarder, kunnen sneller ontsteken en die ontsteking kan ook langer duren omdat hun weerstand lager is. Stoppen met roken is dus meer dan ooit nodig in deze tijden. Want zelfs al een paar dagen na de laatste sigaret zijn de luchtwegen van rokers in betere conditie, wat een beter herstel bij infectie in de hand werkt. Deze [tips om te stoppen met roken](#) zetten je op weg



7. Laat af en toe los

Er komt veel info op ons af en we willen weten hoe het gaat met de wereld: maar non stop het nieuws checken is ook geen oplossing. Je angstig voelen is niet abnormaal: praat erover met anderen. Maar vaak erover dat je dit niet constant doet. Je hoofd heeft ook rust nodig. Praat over wat er gebeurt met vrienden en familie, lucht je hart, maar praat daarna over andere positieve dingen. Deel bijvoorbeeld de tips die je net las. Anderen hebben er vast ook iets aan. Sharing is caring!

LAAT HET LVS
dat geeft ruimte.

Meer informatie over het coronavirus?

Je kan terecht bij:

- [Info-coronavirus.be](https://info-coronavirus.be)
- 0800/14.689 (tussen 8 en 20u)
- [@CrisiscenterBE](https://twitter.com/CrisiscenterBE) en [@be_gezondheid](https://twitter.com/be_gezondheid)
- De 'factcheck' van [Gezondheid en Wetenschap](#)

