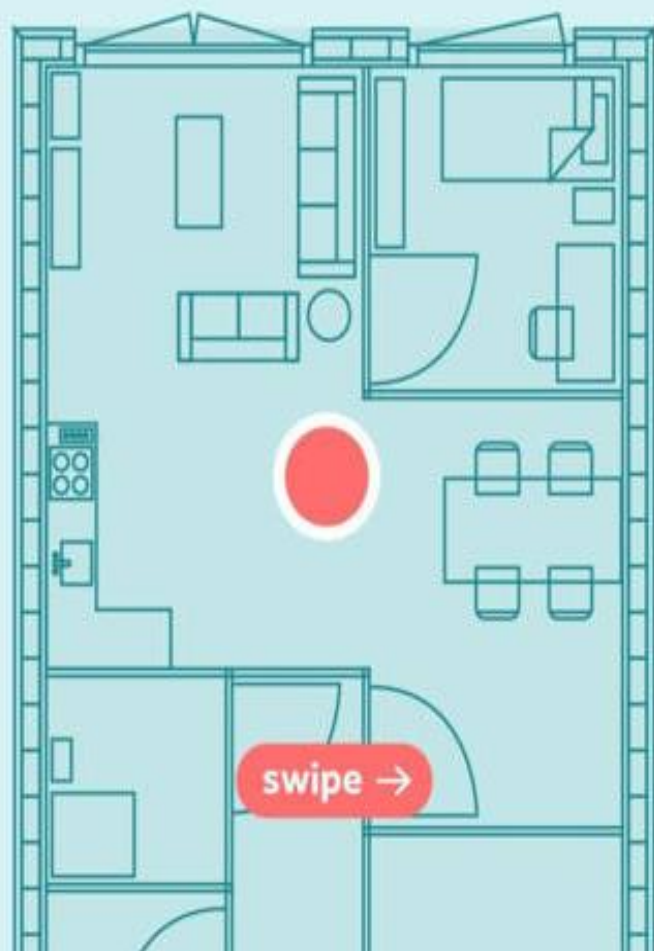


Zo blijf je (mentaal) fit in thuisisolatie

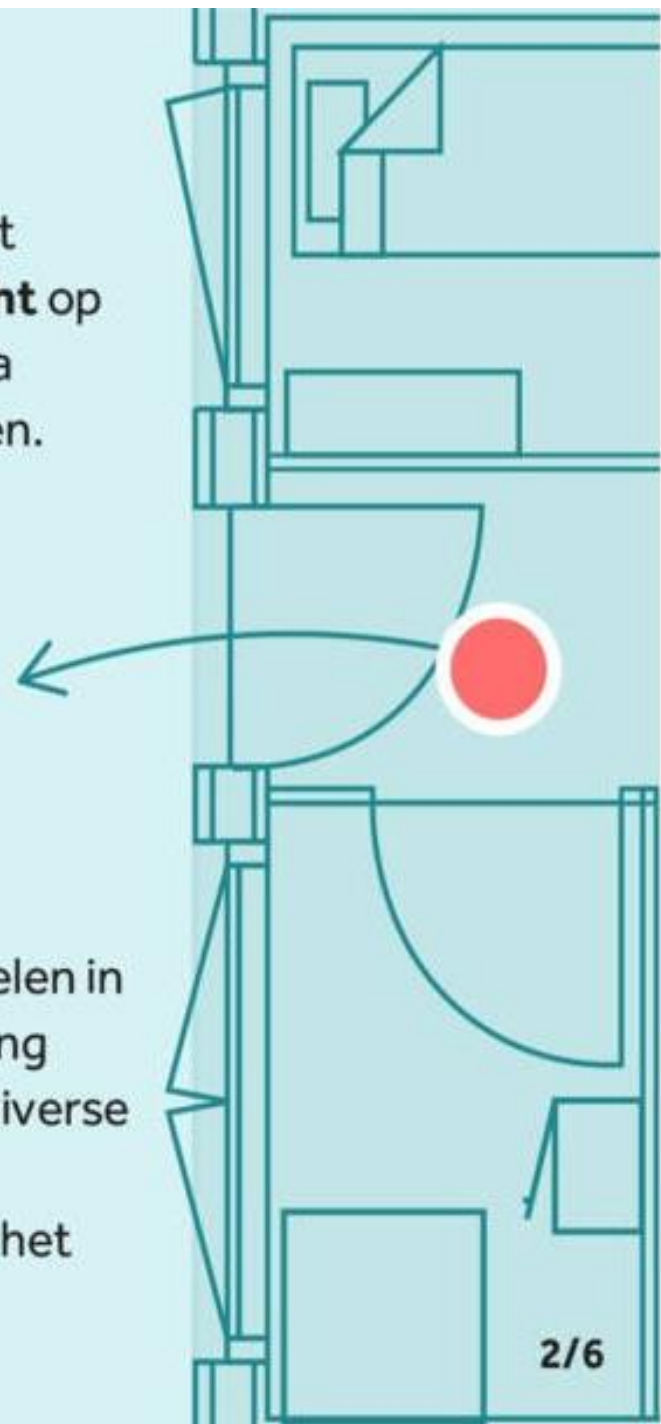


1/6

Juist nu je vaker thuiszit, is het belangrijk de **frisse buitenlucht** op te zoeken. Zonlicht helpt je via vitamine D aan sterkere botten.



Ga, als je niet ziek bent, wandelen in de **natuur of sporten**. Beweging zorgt voor een toename van diverse neurotransmitters, zoals het gelukshormoon dopamine en het stressverlagende endorfine.



2/6

Sociaal contact is een fundamentele behoefte van mensen. **Bel met vrienden of familie**, ook als je niets bijzonders te melden hebt. Dat is goed voor je mentale gezondheid en helpt tegen eenzaamheid.



Volg gerust het nieuws, maar verlies jezelf niet in sombere berichten, blijf relativeren. Er is ook goed nieuws en er is veel dat je nog wel mag doen. Volg **betrouwbare kanalen**.

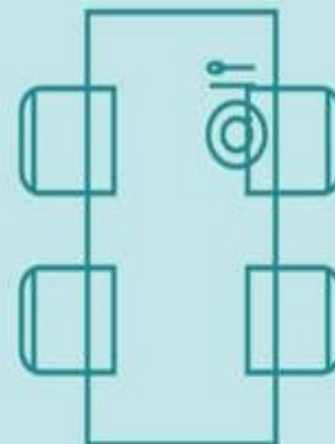


3/6



Eet gezond, dus niet alleen gehamsterde pasta. **Verse producten** zijn belangrijk, zoals groenten en fruit. Die bevatten vitamine C, wat je voldoende energie geeft.

Restaurants zijn dicht, maar op steeds meer plekken kun je **gewoon bestellen**. Zo kun je, in eigen huis, toch chique dineren.



4/6

Een van de belangrijkste tips: **hou je ritme vast**. Dus ga elke dag op tijd uit bed, kleed je aan, poets je tanden en maak een **dag- of weekplanning**.

Dat geeft **structuur** en daarmee rust in je hoofd. Ook zorgt het afwerken van een planning voor een nuttig en **goed gevoel** over jezelf.



5/6

Als je veel thuiswerkt, doe dat dan op een **vaste plek** in huis. Bij voorkeur in een aparte ruimte. Zo houd je werk en privéleven van elkaar gescheiden.



Zorg daarnaast dat je **werk-tijd niet langer duurt** dan normaal. En zet de computer na die werkdag ook echt uit.



6/6