

Equifit



Equifit

Een fit leven voor ruiter en paard

## 6 tips om jouw winterdip te voorkomen

2024

### VOLDOENDE DAGLICHT

Zorg voor voldoende daglicht. Probeer dagelijks naar buiten te gaan, vooral in de ochtend. Zelfs op bewolkte dagen krijg je buiten meer licht dan binnen. Daglicht helpt je lichaam om de aanmaak van melatonine (slaaphormoon) te reguleren en je humeur te verbeteren.

### VITAMINE D

Voeding speelt een belangrijke rol in hoe je je voelt. Zorg ervoor dat je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt, vooral vitamine D, aangezien je lichaam minder hiervan aanmaakt in de winter. Gezonde voeding zoals fruit, groenten en volkorenproducten houden je energieniveau stabiel.

Mocht je in de echte wintermaanden in het donker weggaan en thuiskomen? Dan is een vitamine D supplement misschien wel aan te raden. Raadpleeg hiervoor eerst een huisarts.

### PLAN SOCIALE ACTIVITEITEN

Blijf verbonden met vrienden en familie, zelfs als het weer guur is. Regel regelmatig koffiemomenten of avonden met vrienden, zodat je iets hebt om naar uit te kijken. Sociale contacten zijn belangrijk om gevoelens van eenzaamheid en somberheid tegen te gaan.

### GEZELLIGE SFEER

Maak je huis sfeervol met zachte verlichting, kaarsen en warme dekens.

Een knusse ruimte kan je helpen om je comfortabel en ontspannen te voelen, wat de impact van de winter op je gemoedstoestand kan verminderen.

### GENIET VAN DE HERFSTKLEUREN

De herfst is het perfecte moment om de natuur in te trekken en te genieten van al die mooie kleuren. Maak een wandeling door het park of bos en laat je omringen door de warme tinten van de bladeren, van dieprood tot goudgeel. Het hoeft niet lang te duren; gewoon even buiten zijn kan je humeur al een flinke boost geven. Adem de frisse lucht in, voel de wind op je gezicht, en geniet van het rustige moment. Het is een geweldige manier om even op te laden en te ontsnappen aan de dagelijkse drukte!

### BLIJF ACTIEF

De koudere maanden kunnen het verleidelijk maken om binnen te blijven, maar actief blijven is juist nu extra belangrijk. Ook als het buiten guur is, kan beweging je energie en positief houden. Een korte workout thuis, een frisse wandeling of zelfs een paar stretchoefeningen maken al een groot verschil. Heb je wat extra motivatie nodig? Het **28-dagen traject** kan je helpen om dagelijks actief te blijven, of kies voor een persoonlijk **1-op-1 traject** om een plan te maken dat helemaal op jouw behoeften is afgestemd. Zo blijf je fit en voel je je goed, het hele seizoen door!