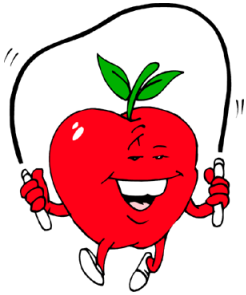


Gewoonten veranderen



Duurt het echt 21 dagen om een nieuwe gewoonte in je systeem te installeren? Misschien. Maar een nieuwe gewoonte start met het maken van het besluit om te veranderen. Hoe langer het duurt voordat je niet meer bewust hoeft na te denken over de nieuwe gewoonte kan variëren, dat ligt ook aan hoe groot de verandering is. Verander één gewoonte per week. Dat maakt het makkelijker om uiteindelijk een hoop veranderingen aan te brengen die bijdragen aan je gezondheid en welzijn.

Dit zijn een aantal voorbeelden.

1. Drink 8 glazen water per dag (200 ml per glas.)
2. Parkeer je auto verder weg van de winkel zodat je verder moet lopen.
3. Start met het eten van één gezonde vervanger in de plaats van iets met veel vet en calorieën (bijvoorbeeld een appel i.p.v. een chocoladereep).
4. Neem 's ochtends de tijd voor een gezond ontbijt.
5. Neem elke dag vijf minuten de tijd om te rekken en te strekken.

Vul aan met eigen voorbeelden:

- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.