

**SUPER
FOODIES**

LIFESTYLE

WEEKPLAN IMMUNUSYSTEEM

WEEKPLAN IMMUUNSYSTEEM LIFESTYLE

Het Immuunsysteem-Lifestyle weekplan is een inspiratieplan, of zelfs houvast, dat je kunt gebruiken om je lichaam weerbaarder te maken tegen de alledaagse invloeden. Ongeacht hoe jouw leven er uit ziet. Het plan is aan te passen aan jouw niveau. Je kunt zelfs de tips en adviezen door elkaar husselen zodat ze beter passen bij de indeling van jouw week of werkschema. Zorg daarbij, net zoals wij hebben geprobeerd, om een balans te vinden tussen homeostatische prikkels (warmte, koude, honger), fysieke activiteit en ontspanning op één dag en verspreid over de week.

ELKE DAG ADVIES 1

STA ROND DEZELFDE TIJD OP EN GA ROND
DEZELFDE TIJD SLAPEN.

Het enige ritme dat voor je lichaam belangrijk is, is je bioritme. Dim de lichten enkele uren voor het slapen gaan en vermijd zoveel mogelijk het gebruik van beeldschermen. Zorg ervoor dat de kamer verduisterd is en er geen hand voor ogen te zien is. Lichtvervuiling is een belangrijke ziekmaker.

Verder houdt je lichaam niet van ritme en zien we dat juist het af en toe afwijken van het eeuwige ritme het lichaam flexibel en weerbaar maakt. Daarom adviseren we in dit weekplan zoveel mogelijk prikkels die net buiten je comfortzone liggen. Wees je eigen scheidsrechter. Ken je grens maar ga er telkens net iets overheen. Het regelmatig bewust verstoren van de comfortabele balans versterkt de capaciteit van het lichaam om de balans (homeostase) sneller en beter terug te winnen.

ELKE DAG ADVIES 2

NEEM JE OMEGA 3 VETZUREN, VITAMINE D EN
MAGNESIUM IN BIJ DE LAATSTE MAALTIJD.

Vitamine D hoef je niet te gebruiken op dagen dat je in de zon bent geweest in de maanden april-september. Omega 3 vetzuren kun je weglaten op een dag dat je vette vis hebt gegeten. Deze voedingsmiddelen kunnen we onvoldoende uit voeding halen, dus adviseren we om ze aan te vullen met behulp van suppletie.

MAANDAG

HOMEOSTATISCHE PRIKKEL

Vandaag doe je aan intermitterent fasting en eet je jouw maaltijden binnen een 'eetraam' van 8 uur (of beter nog 6 uur!) dat je mag verschuiven tussen 10:00 en 20:00. Eet je de eerste maaltijd om 11:00, dan eet je de laatste maaltijd vóór 19:00.

BEWEEGPRIKKEL

Doe vandaag een krachttraining – Deze training is extra effectief wanneer uitgevoerd op nuchtere maag. Hoe beter je uithoudingsvermogen, hoe zwaarder je de training kunt maken.

RUST/ONTSPANNING

Doe iets wat je erg blij maakt (dat niets met consumeren te maken heeft). Bijvoorbeeld dansen op je favoriete muziek, keihard meezingen, knuffelen of samen muziek maken (dat mag ook met houten lepels en pannen).

DINSDAG

HOMEOSTATISCHE PRIKKEL

Tijd voor een koudprikkel! Douche 's morgens 1 minuut koud af.

BEWEEGPRIKKEL

Maak tijdens je lunchpauze een korte wandeling in de buitenlucht.

RUST/ONTSPANNING

Gun je brein rust van onnodige prikkels en laat vandaag al je social media en nieuws-apps uitstaan.

WOENSDAG

BEWEEGPRIKKEL

Geef vandaag extra aandacht aan je sitting breaks. Zorg ervoor dat je maximaal 1 uur achter elkaar zit of stilstaat. Onderbreek elk uur met 1-2 minuten intensieve spierbeweging.

HOMEOSTATISCHE PRIKKEL

Tijd voor een hitteprikkel! Sluit de dag af met een hete douche, een heet bad, een half uurtje infrarood (lamp / cabine) of sauna.

RUST/ONTSPANNING

Voor je gaat slapen, ontspan en let op je ademhaling. Halveer je ademhalingsfrequentie en activeer op die manier je rust-zenuwstelsel.

TIP

leg een sportelastiek, kettlebell, gewicht of springtouw bij jezelf in de buurt of zet een wekkertje zodat je het niet vergeet.

DONDERDAG

BEWEEGPRIKKEL

Maak tijdens je lunchpauze een korte wandeling in de buitenlucht.

HOMEOSTATISCHE PRIKKEL

Drink eens een keer niet wanneer je dorst hebt en stel het 2 uurtjes uit.

RUST/ONTSPANNING

Sluit de dag af met een ademhalings- of mindfulness oefening, of een (begeleide) meditatie.

VRIJDAG

HOMEOSTATISCHE PRIKKEL

Vandaag doe je aan intermitterent fasting en eet je jouw maaltijden binnen een 'eetraam' van 8 uur (of beter nog 6 uur!) dat je mag verschuiven tussen 10:00 en 20:00. Eet je de eerste maaltijd om 11:00, dan eet je de laatste maaltijd vóór 19:00.

BEWEEGPRIKKEL

Doe vandaag een krachttraining – Deze training is extra effectief wanneer uitgevoerd op nuchtere maag. Hoe beter je uithoudingsvermogen, hoe zwaarder je de training kunt maken.

RUST/ONTSPANNING

Evalueer je week en rond kleine klusjes af om met een ontspannen gevoel het weekend in te gaan en om zo min mogelijk te 'moeten'.

ZATERDAG

BEWEEGPRIKKEL

Maak vandaag een lekkere lange stevige wandeling, bij voorkeur op nuchtere maag. Zoek de natuur op als je de mogelijkheid hebt.

RUST/ONTSPANNING

Spreek af met (een) vriend(en) of vriendin(nen), familie of andere mensen met wie je graag samen bent.

HOMEOSTATISCHE PRIKKEL

Tijd voor een hitteprikkel! Sluit de dag af met een hete douche, een heet bad, een half uurtje infrarood (lamp / cabine) of sauna.

ZONDAG

HOMEOSTATISCHE PRIKKEL

Tijd voor een koudprikkel! Douche 's morgens 1 minuut koud af.

RUST/ONTSPANNING

Maak vandaag tijd vrij voor iets wat je doordeweeks niet kunt doen. Bijvoorbeeld een boek lezen, schilderen, tekenen of iets anders creatiefs waar je plezier in hebt.

Zet je telefoon een ochtend of middag op 'niet storen' en doe je smartwatch af.

Sluit de dag af met een ademhalings- of mindfulnessoefening, of een (begeleide) meditatie.

