

'IK HEB VAAK VEEL MOEITE OM DE SLAAP TE VATTEN. HEB JIJ TIPS?'

Nele, 38

Claudia Van Avermaet, auteur van het boek 'Power body':

'Tijdens je slaap verwerk je jouw dag en emoties en herstelt je lichaam zich. Als je slaapproblemen hebt, komt dat dikwijls door een tekort aan melatonine. In de avond stijgt het melatoninegehalte in je lichaam en in de ochtend neemt het af waardoor je weer wakker wordt. Gelukkig zijn er een aantal voedingsmiddelen die je melatoninebalans kunnen herstellen of verbeteren. Gebruik er kleine porties van en minstens twee tot drie uur voor het slapengaan:

- Amandelen.
- Bananen.
- Havermout.
- Pompoenpitten.
- Kamille-, valeriaan- of melissethee met honing.
- Selderij-appelsap.'

'Verder kunnen de volgende slimme tips helpen:

- Geef jezelf een voetmassage.
- Ga nog even wandelen voor het slapengaan.
- Doe een relaxwork-out of mediteer.
- Eet niet te zwaar voor het slapengaan.
- Slaap op je rechterzij, dan zal je automatisch via je linkerneusgat beginnen te ademen waardoor je sneller in slaap valt, want het ontspant je lichaam.
- Spoel je voeten met koud water; daardoor daalt je lichaamstemperatuur en word je rustiger.
- Eet een cracker met hummus, die bevat melatonine.
- Doe deze ademhalingsoefening: Ga op je buik liggen, met je hoofd naar links. Je rechterwang rust op je kussen en je linkerneusgat is vrij. Start een lange diepe ademhaling en herhaal dit tien keer. Sluit dan je rechterneusgat af met je hand en adem lang en diep door je linkerneusgat. Als je je slaperig voelt worden, draai je dan op je rug en ga slapen.
- Tot slot kunnen ook geuren zoals lavendel, marjolein, sandelhout en jasmijn je slaap bevorderen.'

Meer weten? Op www.goedgevoel.be vind je nog tal van tips van Claudia Van Avermaet.

• Door Nele Annemans

'ER ZIJN ZOVEEL VERANDERINGEN GEWEEST DE LAATSTE TIJD OP HET WERK DAT WIJ NIET MEER KUNNEN VOLGEN EN STILAAAN CYNISCH WORDEN. DAT KAN ZO NIET BLIJVEN DUREN. WAT KUNNEN WE DOEN?'

Sofie, 28

Meredith Van Overloop, auteur van 'Het Overloop Effect, 7 hefbomen voor een betere werksfeer' en zaakvoerder van Triangis Coaching & Training Solutions:

'Als coach zien we dagelijks dat veel verandering kort op elkaar mensen uitput en zelfs cynisch kan maken. We leven nu eenmaal in onzekere, snel veranderende tijden, en we kunnen ons machteloos voelen ten opzichte van al die veranderingen die we niet zelf in de hand hebben. Cynisme is een afweermecanisme om de pijn die een verlies van vertrouwen met zich meebrengt, niet te voelen. Een toverstafje kan ik je helaas niet geven, maar ik heb wel een tip voor jou. Heb je een frustrerende gedachte die blijft rondcirkelen in je hoofd? Stel jezelf de vraag: kan ik er (nu) iets aan veranderen? Je kan bijvoorbeeld de manier wijzigen waarop je ermee omgaat, een voorstel indienen om de situatie te verbeteren, of met collega's een actie ondernemen. Als je besluit dat je er niets aan kan veranderen, probeer dan de frustratie los te laten. Het heeft geen zin om te vechten tegen feiten. Maak er elke dag het beste van door onder collega's fijne momenten te creëren, samen te lachen, en misschien ook een stukje te relativiseren. Spreek met elkaar af om niet te blijven hangen in negativiteit. Elk nadeel heeft een voordeel. Verandering kan tenslotte ook positieve zaken tot gevolg hebben. Richt je blik op de opportuniteiten in plaats van op de beren op de weg. Ik wens jullie veel kalmte, moed en wijsheid toe!'

GEZONDER MET DE JUISTE VOEDING

Nooit lag het geneesmiddelengebruik zo hoog als nu. In plaats van groenten, fruit, vette vis, volkorenproducten en noten te eten, slikken we cholesterolverlagers, zuurremmers, pijnstillers en antidepressiva. Toch zijn volgens dokter Rudy Proesmans medicijnen geen oplossing om gezond te worden en te blijven. Onze voeding is dat daarentegen wel.

'Optimaal gezond zonder medicijnen', Rudy Proesmans (Manteau, € 24,99).



Heb jij een vraag voor een van onze deskundigen? Stel ze via redactie@goedgevoel.be. Misschien lees je dan binnenkort hier het antwoord.