

# HealthyHabitz tips voor een energieke 2025

zodat jij meer balans en focus vindt  
in het nieuwe jaar



*Evelien Mertens*

Lieve jij,

De wereld om ons heen draait steeds sneller, en de hoeveelheid prikkels en verantwoordelijkheden lijkt alleen maar toe te nemen.

Het is dan ook niet gek dat je je soms uitgeput voelt. Een gezonde leefstijl kan je helpen om weer grip te krijgen op je leven, je energie een boost te geven en meer balans te vinden.

In dit e-book deel ik mijn vijf beste tips met je. Geen ingewikkelde theorieën, maar praktische en haalbare adviezen waar je écht wat aan hebt. Ik hoop dat ze je inspireren!

*Liefs.*

*Evelien*

## 1. Zet 'Digital Detox' op je agenda

We brengen uren door op onze telefoon, scrollend door social media of werkmails, vaak zonder erbij stil te staan hoeveel energie dit kost. Een 'digital detox' betekent niet dat je helemaal moet stoppen met je telefoon, maar wel dat je bewuster omgaat met je schermtijd.

*Waarom?* Onderzoek toont aan dat overmatige schermtijd stress en een slechte nachtrust veroorzaakt. Het constant vergelijken van jezelf met anderen op sociale media kan ook leiden tot onzekerheid.

*Hoe?* Begin klein: stel een 'schermvrije' zone in, bijvoorbeeld aan tafel of in je slaapkamer. Probeer daarnaast één avond per week je telefoon uit te zetten en focus je dan bijvoorbeeld op lezen, wandelen of afspreken met vrienden.

Je zult merken dat je meer rust en focus ervaart, en dat je energie terugkomt.

## 2. Beweeg slim en kort

Traditioneel denken we bij sporten aan lange trainingssessies in de sportschool, maar wist je dat korte, intensieve beweging net zo effectief kan zijn? High-Intensity Interval Training (HIIT) of zelfs een dagelijkse wandeling van 20 minuten (een Ommetje) kan wonderen doen!

*Waarom?* Beweging verbetert niet alleen je fysieke gezondheid, maar ook je mentale gesteldheid. Bovendien heeft het directe voordelen, zoals beter slapen (je stimuleert de aanmaak van melatonine) en een positievere mindset.

*Hoe?* Plan korte 'beweegmomenten' in je dag. Je kunt dagelijks een sprintje trekken naar de trein, een ommetje maken tijdens je werkpauze of 's morgens meedoen met Nederland In Beweging. De sleutel is consistentie, niet de duur. Een populaire vuistregel is: 1% van je dag besteden aan beweging, oftewel ongeveer 15 minuten.

Maak bewegen een vast onderdeel van je dag, en ervaar hoe je energielevel stijgt.

### **3. Ontdek de kracht van ademhalingsoefeningen**

Stress is een van de grootste uitdagingen van deze tijd, en veel mensen ademen oppervlakkig zonder het door te hebben. Diepe, bewuste ademhaling kan direct kalmerend werken en helpt je meer in het moment te leven.

*Waarom?* Ademhalingsoefeningen zijn bewezen effectief tegen stress, verbeteren je concentratie en verlagen zelfs je hartslag.

*Hoe?* Probeer de 4-7-8-methode: adem 4 seconden in door je neus, houd je adem 7 seconden vast en adem 8 seconden uit door je mond. Doe dit een paar keer per dag, vooral als je je gestrest voelt. Je kunt ook een app gebruiken, zoals 'Breathe: ontspan & focus' om je hierbij te begeleiden.

Ademhalen lijkt misschien simpel, maar het is een krachtige tool die je altijd bij de hand hebt.

## **4. Eet bewust, niet perfect**

Voeding is essentieel voor jouw gezondheid, maar tegenwoordig wordt je in de supermarkt overweldigd door nieuwe producten en hypes. En op sociale media lees je tegenstrijdige adviezen. Laat je niet gek maken door perfectie! Focus in plaats daarvan op bewust eten en luister naar je lichaam.

*Waarom?* Gezond eten gaat niet alleen om voedingswaarden, maar ook om hoe je eet. Stress-eten of gedachteloos snacken leidt vaak tot overeten en een schuldgevoel.

*Hoe?* Begin met 'mindful eten'. Leg je telefoon weg tijdens maaltijden, kauw langzaam en proef bewust. Probeer daarnaast eenvoudige eetwissels: kies bijvoorbeeld volkoren producten in plaats van wit, drink water in plaats van frisdrank, en voeg meer groenten toe aan je bord.

Gezond eten hoeft niet ingewikkeld te zijn, zolang je kleine veranderingen maakt die bij jouw leven passen.

## 5. Investeer in echte verbinding

In een tijd waarin we constant online zijn, vergeten we soms hoe belangrijk echte, menselijke connecties zijn. Onderzoek laat zien dat sterke, sociale banden essentieel zijn voor geluk en gezondheid.

*Waarom?* Mensen met goede sociale relaties hebben een lager risico op depressie, stress en hart- en vaatziekten. Als je dingen deelt met anderen, voelt het leven specialer. Juist door die oprechte connectie.

*Hoe?* Maak tijd vrij voor mensen die er echt toe doen in je leven. Dit hoeft niet groots te zijn: een koffiedate, een vriend bellen die niet om de hoek woont en vragen hoe het gaat of een wandeling met een vriendin, kan al genoeg zijn. Durf ook open en eerlijk te zijn over hoe het echt met je gaat: échte verbinding ontstaat door kwetsbaarheid.

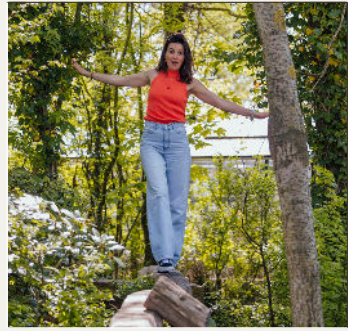
Door te investeren in relaties, investeer je in jezelf.

## Tot slot

Het begint met kleine stappen Deze vijf tips zijn geen wondermiddelen, maar praktische handvatten om jouw leefstijl stap voor stap te verbeteren.

Kies er één die jou het meest aanspreekt en begin vandaag nog. Je hoeft het niet perfect te doen: consistentie is belangrijker dan grootsheid.

Wil jij in 2025 aan de slag met aanpassingen in jouw leefstijl? Bekijk dan mijn trainingen op [www.healthy-habitz.nl](http://www.healthy-habitz.nl)



*Tot ziens!*