



HEALTHFUL
— *by Anouk* —

Beter in je vel.....

- Douche intermitterend; wissel warm en koud douchen (max 18 graden) af. Sluit af met koud. Dit versterkt je immuunsysteem;
- Los stress op wanneer je deze hebt, vermijd dit soort situaties niet. Dit geeft alleen nog maar meer stress;
- Geniet, doe leuke dingen waar je blij van wordt. Dit zorgt voor het gelukshormoon Oxytocine, waardoor je stresslevel zakt;
- Knuffel je partner, kind, een vriendin, je huisdier. Dit verhoogt ook je Oxytocinelevel. Dit maakt dat mensen zich gelukkiger voelen. Gelukkige mensen zijn minder vatbaar voor onder andere griep, stress en tegenslagen.