

Tips & tricks om relaxed & gezond te blijven in tijden van crisis

# SELF CARE IN QUARANTAINE



## LAAD JE GEEST OP

Je laat elke dag de batterijen van je mobiel op. Alleen jezelf opladen wordt nog wel eens vergeten. Het huishouden is misschien nog nooit zo druk geweest. Neem eens een kijkje op [deze link](#) en neem een welverdient momentje voor jezelf.



## LEKKER AAN DE BAK!

Je favoriete series al twee keer gezien, je boekenkast al doorgelezen en komen de muren op je af? Dan is bakken de manier om per direct te ontspannen. Kijk voor gezonde recepten of suikerbommen eens op [Leuke Recepten](#).



## SKIN GYM

We zijn allemaal thuis het lichaam aan het trainen om gezond en fit te blijven. Maar vaak vergeten we ons gezicht, terwijl dit het meest zichtbaar is. Doe dus iedere dag een gezichtsworkout, dan kunnen we straks weer stralend door de straten flaneren. [Klik hier voor een voorbeeldworkout](#).



## RAAD HET PLAATJE

Iedereen kent het wel, scrollen door je telefoon of pc, zoekend naar die ene leuke foto. Tijd voor een uitdaging! Geniet van bijzondere momenten en geef jouw creativiteit de ruimte tijdens het maken van een bijzonder fotoboek. Doe dit online of ga zelf lekker aan de plak.



## BRAINTRAINING

Hersenkraakers, breinbrekers en allerlei oefeningen in verschillende categorieën. Naast fysieke gezondheid is de mentale fitheid net zo belangrijk. Kijk eens hoe fit en scherp jouw bovenkamer nog is en kijk op [Brain Gymmer](#). Maar denk bijvoorbeeld ook aan puzzels zoals Sudoku, Cryptogrammen en Woordzoekers van Denksport.



## SHAKE IT OFF!

Het klinkt misschien gek maar dansen in je eigen huiskamer, alleen of met het hele gezin, is niet alleen hilarisch maar ook nog eens super goed tegen stress en je fysieke gesteldheid. In deze lock-down periode moeten we even alles losgooien en de spanning van ons af zetten. Zet dus lekkere muziek aan en dans je helemaal los! Verzin je eigen moves of kijk eens op Youtube naar de gaafste choreografieën en laat je inspireren.