



# De Leefstijlklok

**Doel:** Juist nu is het belangrijk dat je jouw weerbaarheid van binnenuit versterkt. Onderstaande stappen versterken jouw 3 V's: Vitaliteit, Vertrouwen en Verbinding.

**Instructies:** De leefstijlklok bestaat uit 10 stappen voor een optimale vitale dag. Voor iedere stap krijg je één punt. Het recept is simpel: hoe meer punten je op een dag redt, hoe beter je je zult voelen. Wedden? Ervaar het zelf.



- 1.** Bij opstaan: wat is mijn doel vandaag? (doel: ziel wakker)

.....

.....

.....

- 2.** Mediteer (doel: mind wakker)
- 3.** Douche koud (doel: lichaam wakker) en drink na de douche minimaal 3 glazen (lauw) water
- 4.** Beweeg nuchter, het liefst buiten en met iemand waar je energie van krijgt (doel: herstel insulinegevoeligheid, anti-ontsteking, versterking immuunsysteem)
- 5.** Eet eerste maaltijd rond 12:00 uur, inclusief de juiste supplementen, zie [www.vitaily.nl](http://www.vitaily.nl) (doel: intermitterend fasting versterkt het immuunsysteem & de juiste supplementen ondersteunen het immuunsysteem. Te vaak per dag eten – waaronder veel tussendoortjes – verzwakt het immuunsysteem juist)
- 6.** Eet pure, onbewerkte voeding, waaronder een pond groente per dag (doel: de vezels uit groente versterken de darmflora, en hiermee het immuunsysteem. Bewerkt en suikerrijk voedsel verzwakt de darmflora juist)
- 7.** Richt je gedurende de dag vooral op positiviteit met de juiste activiteiten en mensen om je heen. Lach en verwonder jezelf regelmatig. Vermijd negativiteit en angst, dus vermijd veel reguliere nieuwszenders, waaronder het journaal. (doel: sociale verbindingen, humor en positiviteit stimuleren de parasympaticus, dit is het deel van het zenuwstelsel dat zorgt voor herstel en opbouw. Negativiteit en angst stimuleren de sympaticus, wat het immuunsysteem juist verzwakt)
- 8.** Doe krachttraining, bijvoorbeeld met je eigen lichaamsgewicht in de vorm van squats, planking, push-ups of sit-ups. (doel: het bewegingsstelsel en het immuunsysteem zijn intiem met elkaar verbonden. Krachttraining versterkt het immuunsysteem, inactiviteit verzwakt het immuunsysteem)
- 9.** Zorg dat uiterlijk 20:00 uur het laatste eetmoment is, dus eet na 20:00 uur niets meer. (doel: intermitterend fasting versterkt het immuunsysteem, en eten na 20:00 uur verzwakt het immuunsysteem)
- 10.** Ga uiterlijk 22:00 uur naar bed. Zorg dat je een uur voor het slapen alle schermjes uit zet. (doel: een goede diepe slaap versterkt het immuunsysteem, slaaptkort verzwakt het immuunsysteem)

Dagscore: (0-10)

.....



### Wat is jouw score?

- 0-3 Goed bezig, maar de score kan optimaler. Morgen weer een nieuwe dag en een nieuwe kans.
- 4-7 Zeer netjes. Probeer het morgen te evenaren, of zelfs te verbeteren.
- 8-10 Complimenten. Je bent OERsterk bezig.



### Op zoek naar recept inspiratie?

Misschien is ons OERsterk Eten Inspiratiepakket iets voor jou! 2 Bestseller kookboeken en 7 magazines als e-book in één pakket voor jou verzameld.

- Bestseller OERsterk Eten
- Bestseller OERsterk Koken!
  
- OERsterk Ontbijten
- OERsterk Lunchen
- OERsterk Dineren
- OERsterk Feest
- 500 gram groenten - Herfst en Winter
- 500 gram groenten - Lente en Zomer

Nu met 50% korting, [klik hier](#).

### Sharing = Caring

Proost op een beter leven, te starten met een goede dag!

Voel je vrij om deze leefstijlklok ook in jouw omgeving te delen. Zo verspreiden we samen het gezondheidsvirus. Het is harder nodig dan ooit.



**Is jouw lijf je lief, leef dan preventief. Wij ondersteunen je graag.**

[www.oersterk.nu](http://www.oersterk.nu)

