



OP UW GEZONDHEID!



Waarom u snel na het ontbijt weer honger krijgt

Heeft u nét ontbeten, maar krijgt u na een uurtje alweer honger? Dan is de kans groot dat er teveel suikers in uw ontbijt zitten. Suiker is namelijk de oorzaak van uw hongerklop. Veel mensen starten de dag met muesli, dat boordevol toegevoegde suikers zit. En hoe meer suikers, hoe sneller u

weer trek krijgt. Kies daarom een ontbijt dat rijk is aan eiwitten, gezonde vetten en vezels. Bijvoorbeeld een stevig bord havermout (vezels én eiwitten), met een lekkere schep pindakaas (gezonde vetten) en om het af te maken wat blauwe bessen (koolhydraten).



TRUCJE TEGEN HOOFDPIJN

Bonzende hoofdpijn kan uw hele dag verpesten. Voor u naar een pijnstillert grijpt, raadt een expert dit trucje aan: klem gedurende een korte periode een potlood tussen uw tanden. Dit zou helpen verkrampte spieren te ontspannen.



OPKIKKERS VOOR UW MIND

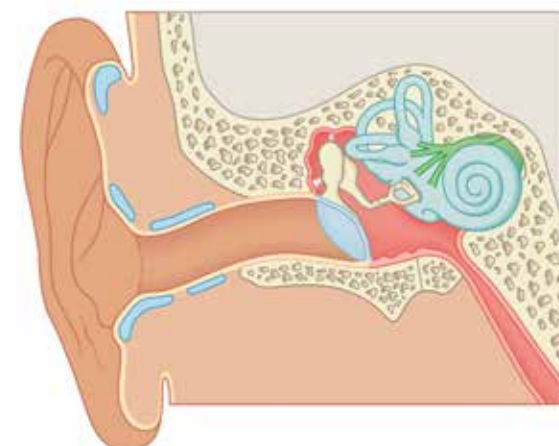
Dol op een goed boek? Dat is geweldig nieuws voor uw mind. Wie regelmatig leest (en schrijft), heeft gemiddeld 32 procent minder last van geheugenverlies. Kruiswoordpuzzels en sudoku's maken en regelmatig een ouderwets bord- of schaakspelletje spelen, zijn ook goede hersentraïningen. En ook bridgen geeft uw hersenen een enorme boost.



WINNEN 3X Speciaal voor de kwetsbare huid

Het Italiaanse merk Cera di Cupra staat bekend om haar hoogwaardige huidverzorgingsproducten op natuurlijke basis. Onlangs werd een nieuwe prebiotalijn (drie crèmes en een heerlijk gezichtsmasker) gelanceerd, met effectieve ingrediënten die op de bovenste laag van de huid voor de perfecte balans zorgen. Zo krijgt de kwetsbare huid een waardevolle extra bescherming. Story geeft drie sets weg bestaande uit een dagcrème en een masker. Stuur een kaartje naar Story, Postbus 1760, 2130 JD Hoofddorp o.v.v.: Cera di Cupra verzorgingset. Of ga naar de website story.nl/winnen en vul het winformulier in.

Ons kleinste botje



Het geraamte van de mens bestaat uit 205 botten. Maar het kleinste is in de schedel te vinden. Dat is de stijgbeugel; één van de drie gehoorbeentjes. Dit mini-botje is slechts 0,28 centimeter lang.



Top 4

Tips tegen wakker liggen van angst

Een verstoorde nachtrust is een veelvoorkomend fenomeen in 2020. Het coronavirus, onze gezondheid, problemen op het werk, het zijn allemaal zaken die ons brein bezighouden en onze nachtrust kunnen verstoren. Belangrijk is dat u door deze slaapstoornis niet nog meer stress ervaart. Deze tips kunnen helpen om met een rustiger gevoel in slaap te vallen:

- 1. Maak uw slaapkamer heilig.** Dit is de plek waar u slaapt en volledig herlaadt. Dit is dus niet de plaats waar u nog even door uw telefoon scrolt, televisie kijkt of mails beantwoordt. Bespreek ook geen zorgwekkende onderwerpen met uw partner in bed.
- 2. Ritme is belangrijk** voor een goede nachtrust en een optimale gezondheid. Het tijdstip waarop u opstaat is namelijk ook bepalend voor het tijdstip waarop u moe wordt. Het kan wel zijn dat u de ene dag sneller moe bent dan de andere, maar dit ligt ook aan hoe actief u bent geweest. Het advies is om pas naar bed te gaan als u voelt dat uw lichaam er klaar voor is om in slaap te vallen.
- 3. Houd een vast eetpatroon aan.** Als u drie tot vier maaltijden per dag eet op vaste tijdstippen, kan dit ook bevorderlijk zijn voor uw nachtrust. Uw lichaam kan zijn biologische ritme aanhouden aan de hand van de maaltijden.
- 4. Blijf in beweging.** Door elke dag in beweging te zijn en dat het liefste buiten, maakt u uw lichaam al klaar voor het slapen. De hoeveelheid zonlicht is ook bepalend voor uw nachtrust. Het zorgt er namelijk voor dat uw lichaam zich klaarmaakt om te slapen als het donker wordt.