

ZODRA DE BLAADJES GAAN VALLEN...

Winterdip?

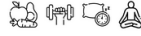
Weg ermee!

*8 tips om zonder sombere gevoelens de
herfst en winter door te komen.*

MARIJKE HOOGINK

Marijke Hoogink

ORTHOMOLECULAIR BASISTHERAPEUT & OERSTERK COACH I.O.



Je wakker gaat af. Je wordt wakker, maar voelt je (ondanks 8 uur slapen) nog steeds moe.

Het is nog donker buiten. Je staat op, maar hebt geen zin om naar je werk te gaan. Op je werk kun je je niet goed concentreren. Je reageert wat geïrriteerd op collega's. Je bent uit je doen en merkt dat je vaker dan normaal een snoepje uit de snoeppot op kantoor pakt.

Werktijd zit erop. Je stapt de deur uit en het is al weer donker. Eenmaal thuis heb je geen zin meer om te koken! Je laat de boel de boel, bestelt iets bij thuisbezorgd en duikt op de bank onder een dekentje en zet je favoriete Netflix serie aan. Bij gebrek aan energie blijf je op de bank hangen tot het tijd is om naar bed te gaan.

Is bovenstaande herkenbaar voor je? Dan zou je wel eens last kunnen hebben van een winterdip.



Wat is een winterdip?

De bomen kleuren oranje en de blaadjes dwarrelen naar beneden. De dagen worden korter, we zien minder zonlicht en de temperaturen dalen. Het is herfst en de winter is in aantocht!

Voor veel mensen is het een heerlijke tijd van het jaar. De kaarsje en openhaard gaan aan, en we maken ons op voor de meest knusse tijd van het jaar.

Maar voor vele honderdduizenden Nederlanders is dit het moment dat ze zich moe, futloos en neerslachtig beginnen te voelen. Als jij dit herkent heb je mogelijk last van een winterdip ook wel herfstmoetheid of winter blues genaamd.



Doordat de dagen korter worden, zien we onvoldoende zonlicht wat een negatief effect heeft op ons natuurlijke bioritme. Ook neemt de zonsterkte dusdanig af dat we te weinig vitamine D aanmaken.

Omdat het kouder wordt, komen we veel minder buiten.

Dit zijn 2 belangrijke redenen voor het ontwikkelen van een winterdip.

Welke symptomen?

Waar kun je aan herkennen of je een last hebt van een winterdip? De inleiding gaf al een mooi kijkje in de symptomen van een winterdip. Maar de symptomen die veel voorkomen zijn:

- **Vermoeidheid** - Je bent continu moe. Je ervaart een grote behoefte aan slaap. En zelfs na 8 uur slapen, word je moe wakker
- **Sombere gevoelens** - Je voelt je neerslachtig, lusteloos, somber. Je hebt nergens zin in. Je bent passief, je geniet niet meer van de dingen die je anders wel leuk vindt.
- **Concentratie problemen** - Het is lastiger dan gebruikelijk voor je om focus te houden.
- **Prikkelbaar** - Je hebt een kort(er) lontje. Je bent sneller geïrriteerd.
- **Toegenomen eetlust** - Je hebt veel trek. En veel al in zoet en/of vet eten. Mogelijk is er zelfs sprake van gewichtstoename.
- **Verminderde behoefte aan sociale contacten en intimiteit** - Je trekt je terug, je bent erg op jezelf. Je vermijdt feestjes en gaat misschien zelfs intimiteit met je partner uit de weg.



Tips om je winterdip te verslaan!

Het mooie is wel dat je niet gelijk naar de huisarts of psychiater hoeft te rennen om iets aan je winterdip te doen! Met deze tips kun je je winterdip onder controle krijgen en zelfs verslaan. Let's go!

- **Ga naar buiten!** - Het liefst als in de vroege ochtend. Er zit relatief veel blauw licht in ochtend licht en dit remt de aanmaak van melatonine. Melatonine is het hormoon dat zorgt dat je slaperig wordt. Ga gedurende de dag ook een paar keer naar buiten bijvoorbeeld in je lunchpauze.
- **Beweeg** - Ondanks dat je er geen zin in hebt... Blijf in beweging. Bij voorkeur buiten. Breng je kinderen wandelend of op de fiets naar school in plaats van met de auto. Beweging zorgt voor de aanmaak van stoffen die sombere gevoelens verminderen.



- **Eet gezond** - Eet veel groenten. Minimaal 500 gram per dag. Eet minimaal 2x per week vette vis. En vermijd gluten en dierlijke zuivel, cafeïne en suiker.

Deze stoffen zorgen voor ontstekingen in je lichaam en die ontstekingen bevorderen sombere gevoelens.

- **Suppletie** - Vul in de maanden dat de zon te ver

van de aarde afstaat, september tot en met april/mei, je vitamine D aan door middel van een supplement.

- **Zorg voor een goede nachtrust** - Een goede nachtrust creëer je door cafeïne en alcohol te vermijden. Gebruik geen schermen (telefoon, tablet of televisie) meer 2 uur voordat je gaat slapen. Kun je niet zonder? Zet dan een blauw-licht-filter-bril op. Zorg dat je kamer niet te warm is, maximaal 16 graden.
- **Dankbaarheid** - Schrijf dagelijks, voor je naar bed gaat, 3 dingen op waar je die dag dankbaar voor was. Dat hoeven geen grote dingen te zijn. Maar een grapje dat je zoon of dochter uithaalde, de sneeuwklodjes die gaan bloeien of de postbode die je vriendelijk gedag zei toen hij een pakketje kwam bezorgen.
- **Ontspan!** - Zorg voor voldoende ontspanning naast alle inspanning. Geheimpje: Netflixen is geen ontspanning!
- **Daglichtlamp** - Lukt het je niet om regelmatig buiten te komen, dan is een daglichtlamp mogelijk een optie voor je.



Tot slot...

In dit e-book heb ik je kennis laten maken met hoe een winterdip ontstaat en wat je er aan kunt doen.

Denk je bij het lezen van mijn tips "Dit wil ik! Maar hoe pak ik het in godsnaam aan?" Dan is "Lachend de winter door!" mogelijk iets voor jou. Aan de hand van een uitgebreide schriftelijke intake ontvang je een persoonlijk advies om lachend de wintermaanden door te komen.

Voor een bedrag van € 27,77 ontvang je:

- Voor jou op maat gemaakt bewegingsadvies
- Voor jou op maat gemaakt voedingsadvies (inclusief uitgebalanceerde dagmenu + recepten)
- Voor jou op maat gemaakt supplementeadvies (inclusief kortingscode waarmee je de supplementen met korting kunt aanschaffen)

Meer informatie of aanmelden: info@marijkehoogink.nl



LET OP: Zie je het leven niet meer zitten? Overweeg je een einde te maken aan je leven? Bel: 113 voor hulp.