

KOOK, EET EN GENIET

□ Jy kook jou eie kos en eet 11 tot 14 tuisgekookte middag- en aandetes per maand. □ Jy drink elke dag 'n koppie kruietee wat goed getrek het, soos sterk rooibos. □ Jy borsel jou tande drie keer per dag en jy vlos elke oggend en elke aand. □ Jy beperk fyn stysels soos koeldranke, koek, witbrood en soetgoed. □ Jy beperk suiker én suikerplaasvervangers. □ Jy kry elke dag jou omega-3 in, deur aanvullers, vet vis soos salm en/of olyfolie. □ Jy eet drie tot vyf koppies groente per dag. Wanneer jy opskep, bestaan jou bord uit 80% groente en growwe stysels. □ Jy gebruik gesonde olies, soos olyfolie en kanola, en vermy harde margariene, kookolie en kos wat in olie gebraai is. □ As jy 'n allergie het, vermy jy kontak daarmee, soos die uitsny van gluten as jy allergies daarvoor is, of omkatte te vermy as hulle jou laat nies. □ Jy vas twee dae per week vir 12 uur aaneen (byvoorbeeld van sewe-uur die aand tot elfuur die volgende oggend). □ Jy eet nie meer as vier porsies rooivleis per week nie. □ As jy sleg slaap, sny jy koffie uit. □ As jy ná 'n glas wyn die volgende dag selfs net 'n bietjie moeg en dof voel, vermy jy wyn. □ Jy eet twee keer per week gefermenteerde kos soos kombucha, sauerkraut of egte jogurt (daardie een wat jy tuis met 'n plantjie maak). □ Jy hou inflammasie onder beheer. As jy 'n allergie, asma of 'n chroniese siekte het, doen jy wat nodig is om dit te voorkom en/of goed te bestuur. □ Jy gebruik borrie, kerrie en gemmer. Daaglik, as jy kan. □ Jy kook elke dag met kruie soos pietersielie, tiemie, roosmaryn en basiliekruid. □ Jy gebruik min sout.

SLAAP EN VERNUWE JOUSELF

□ Jy kom elke oggend vir minstens 'n halfuur in die helder sonlig om jou melatonienvlak te reguleer. □ Jou slaapkamer is koel in die somer en gemaklik warm in die winter. □ Jou slaapkamer is snags so donker dat jy nie jou hand voor jou oë kan sien nie. □ Daar is nie elektroniese speelgoed soos 'n TV in jou slaapkamer nie. □ Jou slaapkamer en beddegoed is gemaklik en help ook dat jy nie te warm of te koud kry nie. □ As hittegloude jou snags wakker hou, gebruik jy bio-identiese estrogen of progesteron. □ Jy het 'n slaaptydroetine – dingetjies wat jy doen wat aan jou liggaam sein dat dit tyd is om af te skakel. □ Jy gaan slaap elke aand op dieselfde tyd. □ Jy slaap sewe tot nege uur elke nag. □ As jy minder as dit slaap, rus jy 'n halfuur deur die dag. □ Jy vermy elektroniese lig (soos dié van die TV en jou rekenaar) van sowat drie uur voor bedtyd. □ As jy wel jou rekenaar of TV tot slaaptyd gebruik, dra jy 'n bril wat blou lig uitsny. □ Jy oefen soggens, eerder as saans, wat help dat jy makliker aan die slaap raak.

OEFEN EN RUS

□ Jy oefen elke week vir 150 minute in 'n matige tempo. (Jy kan gesels terwyl jy oefen). OF jy oefen weeklik hard vir 75 minute. OF jy kombineer die twee en oefen sowat 120 minute elke week. □ Afgesien daarvan, beweeg jy deur die dag soveel as wat jy kan. □ As jy heeldag sit en werk, staan jy elke uur op en doen vir 'n minuut een of ander plofoefening, soos dans of op die plek draf. □ Jy het oefenroetinetjies wat jy deur die dag inpas. Elkeen duur van een tot vyf minute. 'n Paar idees: lig en laat sak jou hakke as jy op die foon is; klap jou hande bymekaar bokant jou kop terwyl jy wag dat die ketel kook; lig jou linker knie na jou regterelmoog en herhaal 'n paar keer vinnig met elke been; doen 'n plank vir 'n paar minute; of doen 'n paar doodgewone opstote of opsitte. □ Jy doen twee tot drie keer per week tien minute se plofoefeninge: jy hardloop, trap fiets of stap so vinnig as wat jy kan vir drie minute,

rus vir twee minute en herhaal dit twee tot drie keer. □ Jy doen een tot twee keer per week strekoefening wat jou soepel hou, soos joga en pilates. □ Jy kry kragoefening, soos oefeninge met gewigte, asook hurkoefeninge. □ Jy stap en klim soveel trappe as wat jy kan. (Wanneer jy nie gaan oefen het nie, is die minimum 10 000 tree!) □ Jy het een of twee rusdae per week wanneer jy nie oefen nie, hoewel jy steeds al jou mini-oefeninge doen wat jou deur die dag aan die beweeg hou.

JOU OMGEWING IS SUIWER

□ Jy rook nie. □ Daar is nêrens muf in jou huis of werkplek nie, soos klam plafonne en vuil lugreëlaars. Jy eet nooit kos met muf daarop nie – al skep jy die muf af. □ Jy is nie aan gifstowwe blootgestel nie, soos insekgif, tuingif, en nywerheidsbesoedeling by jou huis of werk nie. □ Jy sauna een keer per week. (Alternatief, hoewel nie so goed nie: 'n baie warm bad wat jou laat sweet, gevolg deur 'n vinnige koue stort. Jy móét sweet!) □ Jy eet elke dag 'n koppie broccoli en twee porsies groen blare, soos in slaai of 'n groensap, wat jou lewer help om van gifstowwe ontslae te raak.

JY STREEL STRES WEG

□ Jy voel veilig – tuis en by die werk. □ Jy sing of luister na musiek wat jou help om jou emosies uit te druk, soos marsmusiek wat jou opkikker, of liedjies van verlanke wanneer jy hartseer is. □ Jy slaap op jou regtersy. □ Jy strek daaglik. Daar is baie maniere om al jou spiere te strek, soos joga en pilates. □ Jy voel gekoester en kosbaar. Hiervoor werk geloof, gebed, meditasie, selfaanvaarding, 'n dankie-sê dagboek en die soort gesels met jou maat of 'n vriendin wat jou laat voel dat jy gehoor word, geliefd is en sosiaal aan 'n gesin of 'n vriendinnekring behoort en deur hulle aanvaar word. □ Jy laat jou liggaam ontspan, soos met masse-ring, selfmassering van jou kop, nek en skouers, en diep, ritmiese asemhaling. □ Jy ervaar en aanvaar, eerder as om situasies en mense te evalueer en te oordeel as goed of sleg, of teen jou of vir jou. (Byvoorbeeld: jy sien die verkeer is swaar en jy weet jy gaan lank op die pad en/of laat wees. Jy oordeel jou nie nou as sleg, lui of altyd laat nie. Jy oordeel ook nie die verkeer of ander mense as teen jou, ongemanierd of aspris besig om jou te ondergrawe nie. Die verkeer is 'n gegewe, en jy maak die beste daarvan deur na musiek, 'n potgooi of oudioboek te luister, of jou volgende projek te beplan.) □ As daar 'n probleem situasie in jou lewe is, neem jy eienaarskap daarvan en kyk hoe jy dit beter kan bestuur. Jy sien jouself nie as 'n magtelose slagoffer nie.

JOU LEWE IS INTERESSANT

□ Jy stel in een of ander veld belang en leer al meer daarvan, soos voëls kyk of kook. □ Jy is by een of ander groep betrokke. Dit hou jou vermoëns skerp om te kommunikeer, met mense om te gaan en jouself te handhaaf. □ Jy beplan jou dag, week, maand en jaar. So behou en ontwikkel jy jou vermoë om doelwitte te stel, vooruit daarvoor te beplan, teëspoed te hanteer, te bly vasbyt wanneer dit nodig is en om suksesvol en trots op jouself te voel wanneer dit realiseer. □ Jy verken nuwighede. (Dit kan so kompleks wees soos die aanleer van 'n nuwe vaardigheid, of die bemeestering van 'n nuwe tegnologie, tot so eenvoudig soos om op 'n nuwe plek te gaan koffie drink, of 'n nuwe roete te stap.) □ Jy oefen jou vermoë om te memoriseer en te onthou. (Kyk of jy kan onthou wat jy elke dag die week gedoen het; memoriseer telefoonnommers, jou inkopielys en die pryse van winkelprodukte, sommer net vir die oefening.) **rr**