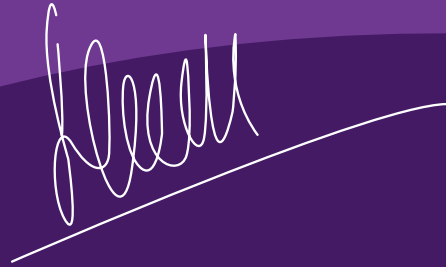


Certificaat

Prof. Dr. Erik Scherder verklaart hierbij dat de deelnemer het HersenCoach programma succesvol heeft doorlopen.



Met deze tips houd jij jouw hersenen gezond:

Uitdaging 1. **Ontspanning**

- Houd je stresslevels in de gaten zodat je vroeg kunt ingrijpen
- Maak iedere dag tijd vrij voor ontspanning
- Zorg voor een regelmatig ritme

Uitdaging 2. **Beweging**

- Beweeg iedere week minimaal 2,5 uur matig intensief
- Stel realistische doelen en begin klein
- Maak het leuk en beloon jezelf!

Uitdaging 3. **Slaap**

- Beperk je schermtijd in de avond
- Eindig de dag met een ontspannen activiteit, zoals lezen
- Las overdag een piekerkwartiertje in

Uitdaging 4. **Voeding**

- Maak een boodschappenlijstje voor de hele week
- Doe een simpele eetwissel, bijvoorbeeld naar volkoren producten
- Bak in olijfolie in plaats van in boter

Uitdaging 5. **Mentale uitdaging**

- Train je brein met spelletjes
- Leer iets nieuws: probeer bijvoorbeeld een nieuw recept
- Stap af en toe uit je comfort zone

