



♡ **10 GOUDEN REGELS VOOR EEN GEZOND IMMUUNSYSTEEM** ♡

- 1) Bij opstaan: Rek je uit en beslis; Wat is mijn doel vandaag? (**doel: Ziel wakker**)
- 2) Mediteer, al is het maar een paar minuutjes (**doel: Mind wakker**)
- 3) Douche koud of douche koud af (**doel: Lichaam wakker**)

**Lukt het om deze alle 3 te doen? Goed bezig, score kan wel optimaler 😊**

- 4) Beweeg nuchter, dus zonder te hebben gegeten, het liefst buiten, eventueel met iemand waar je energie van krijgt (**doel: herstel insulinegevoeligheid, anti-ontsteking, versterking immuunsysteem**)
- 5) Eet eerste maaltijd rond 12:00uur, inclusief de juiste supplementen (**doel: intermitterend fasting versterkt het immuunsysteem & de juiste supplementen ondersteunen het immuunsysteem. Te vaak eten per dag – 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. Bewerkte en suikerrijke voeding 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**)

**Lukt het om deze alle 7 te doen? Zeer netjes, nu evenaren of zelfs overtreffen ♡**

- 8) Doe krachttraining, bijvoorbeeld met je eigen lichaam lichaamsgewicht in de vorm van squats, planking, push-ups. (**doel: het bewegingsstelsel en het immuunsysteem zijn intiem met elkaar verbonden. Krachttraining versterkt het immuunsysteem, inactiviteit verzwakt het immuunsysteem**)
- 9) Zorg dat uiterlijk 20:00uur het laatste eetmoment is, dus eet na 20uur niets meer. (**doel: intermitterend fasting versterkt het immuunsysteem en eten na 20.00uur verzwakt het immuunsysteem**)
- 10) Ga uiterlijk 22.00uur naar bed. Zorg dat je een uur voor het slapen alle schermpjes uitzet. (**doel: een goede diepe slaap versterkt het immuunsysteem, slaaptkort verzwakt het immuunsysteem**)

**Lukt het om ze alle 10 te doen? COMPLIMENTEN, je bent Immun versterkend bezig!**