



Groen moet je doen!

Leidsch Dagblad
9-1-2019

Nou ja, je moet natuurlijk helemaal niets. Maar toch wordt het effect van groen, de natuur, vaak onderschat. De natuur heeft een positieve, helende werking op ons drukke, overprikkelde mensen. Inmiddels is er veel onderzoek gedaan naar de invloed van het zijn in de natuur en steeds vaker wordt er een positief effect aangetoond. Een positief effect op onze gemoedstoestand, geluksgevoel en zelfs het immuunsysteem. Het zijn in de natuur kan je stresslevel

Fit blijven

Leefstijlcoach Mijke Dirks van Sportinstituut Frits van der Werff in Hoorn helpt mensen om fit te blijven. Op deze plek geeft ze wekelijks advies.

verlagen net zoals je bloeddruk. Tijdens een goede boswandeling kom je doorgaans tot jezelf en tot rust. Het is dan van belang dat je ook echt het zijn in de natuur beleeft. Wees je bewust van waar je

loopt, hoe ziet het eruit, hoe ruikt het, hoe voelt het en bovenal: even die mobiel uit!
Voor diegene met een druk leven kan het zeker zinvol zijn om regelmatig een goede strand- of bos-

wandeling te maken. Je haalt jezelf even helemaal uit het ritme van alle dag en geeft jezelf de ruimte om even niets te moeten en alleen maar te mogen. Zelfs tijdens de dagelijkse wandelingen met de hond, kun je je meer bewust zijn van de natuur en het rustgevende effect ervan. Dus misschien een goed voornemen voor 2019? Elke week minimaal een keer echt de natuur in met meer aandacht voor het groen om je heen. Meer groen zou ik zeker doen!