



deze week
gezond

19 SLIMME TIPS
VOOR EEN VAKANTIEGEVOEL HET HELE JAAR DOOR

Je dagelijkse portie **congé**

Oef, zomervakantie! Tijd voor je jaarlijkse vakantie, waarin je even kunt ontsnappen aan de dagelijkse routine. Tijd om je heerlijk te ontspannen en plezier te maken. Toch zonde om dit slechts enkele weken per jaar intens te ervaren, niet? Met deze tips leef je alsof het elke dag vakantie is.



Sara Van Wesenbeeck

Sara Van Wesenbeeck is life & business coach, professional organizer, mediator en auteur van 'Het handboek voor de spitsuurvrouw', 'Het slimme budgetboek', 'Het slimme organizing boek' en 'Rust in je huis en je hoofd'. Met haar bedrijf Barking Dogs coacht ze je naar een gezond, gelukkig en succesvol leven.

www.barkingdogs.be

Extra tip: ont-moet

Stop met van alles en nog wat te 'moeten'. Voortaan moet niets meer, maar mag alles. Dat is pas écht vakantie, nu ook elke dag van het jaar!

- 1. Leg je 'ontsnappingsplan' vast.** Ga op zoek naar momenten waarop je tijdens je (werk)dag even kunt ontsnappen aan de dagelijkse routine. Noteer ze allemaal, maak een plan en onderneem actie. Zo hoef je voortaan geen enkel 'vakantiemoment' meer te missen.
- 2. Zoek een andere omgeving op** en laat je verrassen door de nieuwe dingen die je ontdekt. Volg een andere route van en naar het werk. Ruil je kantoor voor een koffiehuis om je presentatie of rapport af te werken. Probeer een nieuw restaurant uit.
- 3. Doe wat je graag doet.** Zijn je passies omwille van tijdgebrek op de achtergrond geraakt? Blaas ze nieuw leven in. Maak ruimte in je agenda voor wat je echt graag doet.
- 4. Lees een boek** en laat je meevoeren naar fantastische werelden en verre exotische oorden of word geïnspireerd en gemotiveerd.
- 5. Verwacht niets.** Bekijk de wereld met onschuldige ogen, sta open voor nieuwe ervaringen.
- 6. Plan bewust vrije tijd in.** Neem tijd voor jezelf, of geniet van het samenzijn met familie of vrienden.
- 7. Geniet van muziek.** Droom weg bij je favoriete muziek, ga naar concerten of festivals, zing luid mee met de muziek.
- 8. Herbeleef (vakantie)herinneringen.** Keer in je hoofd terug naar een mooie belevenis of (vakantie)ervaring en herbeleef de positieve ervaringen en gevoelens die je toen had.
- 9. Probeer nieuwe dingen uit.** Doorbreek je dagelijkse routine en doe iets wat je nog nooit gedaan hebt. Geniet van al die 'eerste keren'.
- 10. Verwen jezelf** met een warm bad, een massagebeurt, met zelfgemaakte fruitsla of een cadeau...
- 11. Verfraai je huis of je kantoor** zodat je leefomgeving je blij maakt. Vervang oude foto's, breng wat groen naar binnen, geef de muren een nieuwe kleur.
- 12. Bouw rustmomenten in.** Neem pauzes, zet je doe-knop even uit. Houd je pauzes vrij van gedachten aan werk of to do's en neem even echt vakantie in je hoofd.
- 13. Lach eens wat vaker.** Bekijk een humoristische film, ga naar een comedyshow, breng meer tijd door met vrienden...
- 14. Trek de natuur in** en geniet van de warme zomerbries die door je haren strijkt, laat je zintuigen genieten, beweeg armen en benen.
- 15. Leer een nieuwe taal.** Je waant jezelf meteen in het buitenland.
- 16. Doe niets.** Gun jezelf momenten om niets te doen of je te vervelen.
- 17. Gun jezelf 'tech-loze' tijd.** Zet je smartphone uit, check geen e-mails, laat de computer links liggen, doe je horloge uit... en ga in de tuin zitten en geniet van het fluiten van de vogels.
- 18. Leef met je hoofd in de wolken.** Ga in het gras liggen of op je strandstoel en breng je tijd door met het herkennen van figuren in de wolken.
- 19. Laat de boel de boel.** Laat alles zoals het is, trek de deur dicht en ga vervolgens iets leuk (voor jezelf) doen. ■



©ISTOCK

Toch nog last van **zonnebrand**? Dit doe je verkeerd!

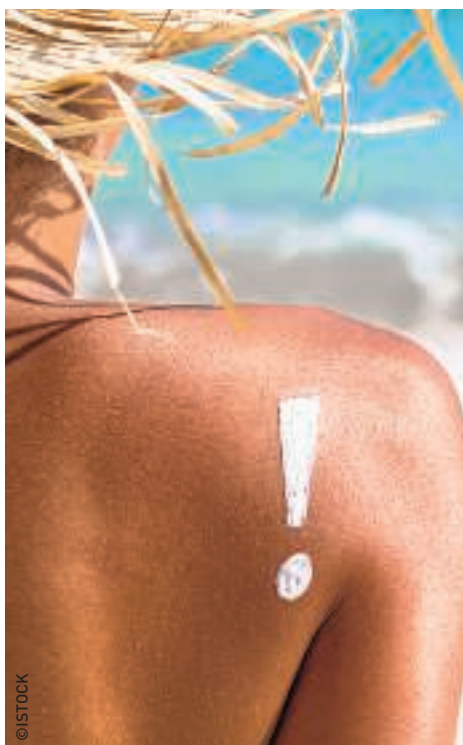
Je wéét dat het ongezond is om zonnebrand op te lopen en daarom smeer je netjes zoals je denkt dat het hoort. Alleen zag je tijdens je laatste zonne-uitje opnieuw roodverbrand. Wellicht doe je deze dingen fout.

- 1. JE GEBRUIKT EEN TE LAGE SPF**
Liever een SPF (Sun Protection Factor) 10 dan een SPF 50 omdat je nog steeds denkt dat de zonnecrèmes met een hoge filter dik en kleverig aanvoelen? Hoog tijd om de nieuwe zonneproducten een kans te geven! Vandaag voelen zelfs de crèmes met de allerhoogste zonnefactoren zacht aan en kun je ze makkelijk uitsmeren. Let er trouwens op dat je anti-zonnebrandmiddel beschermt tegen zowel UV-A als UV-B stralen. De UV-A-stralen in het zonlicht zorgen voor huidveroudering (A=aging), terwijl de UV-B-stralen zonnebranding veroorzaken (B=burning).
- 2. JE BLIJFT TE LANG IN DE ZON**
Gemiddeld mag je, eens goed ingesmeerd met

een voldoende hoge factor, ongeveer 2 uur in de zon blijven vooraleer je verbrandt. Maar dat hangt natuurlijk af van het tijdstip van de dag, de samenstelling van je huid en het zonneproduct dat je gebruikt. Heb je echt geen idee wanneer je uit de zon moet? Probeer dan eens één van de vele apps die je waarschuwen wanneer je jezelf opnieuw moet insmeren. Je vindt ze zowel voor iOS als Android.

- 3. NIET SMEREN BIJ BEWOLKT WEER**
Als de zonnestralen heel erg intens zijn, kun je zelfs verbranden op zonnige dagen. Ongeveer 80% van de zonnestralen gaat door wolken heen, en dat zonlicht wordt door de wolken ook nog eens teruggekaatst naar de aarde.
- 4. JE DRAAGT EEN T-SHIRT ALS BESCHERMING**
Tenzij het om speciale uv-werende kledij gaat, kan je wel degelijk verbranden bij het dragen van een dun T-shirtje. Donkere kleren laten wel minder schadelijke stralen door, maar beter is dus jezelf in te smeren onder je kledij. Overigens kun je ook nog steeds verbranden wanneer je in de schaduw van een parasol of zonnenscherm ligt, met dank aan de weerkaatsing van het zonlicht.

- 5. JE BENT AL WAT GEBRUIND EN SMEERT DAAROM MINDER/NIET**
Ook al heb je al een (licht)bruin kleurtje van de zon, dan nog kun je verbranden door de zon. Jouw goudbruine gloed zal het licht misschien wel wat filteren, maar niet voldoende om de schadelijke stralen tegen te houden.
- 6. JE DENKT DAT WATERPROOF ECHT WATERPROOF IS**
Tja, het is inderdaad misleidend maar échte waterproof zonnecrèmes bestaan niet. Wel gaan dergelijke crèmes je nog 40 tot 80 minuten beschermen na een zwembad, daarna moet je smeren.
- 7. JE GEBRUIKT OUDE ZONNECRÈME**
De zonnecrème die je van vorig jaar nog hebt staan, mag je zeker gebruiken. Tenminste, als de vervaldatum niet overschreden is. Goed in het oog houden dus!
- 8. JE SMEERT TE WEINIG**
Met een klein toefje zonnecrème geraak je er helaas niet. Wees royaal en smeer je rijkelijk in. Ook de zonnefilter in je make-up (zoals in foundation of B&B-crème) voldoet niet; omdat je dergelijke make-upproducten eerder zuinig aanbrengt, zal je niet voldoende beschermd zijn. ■ (nt)



©ISTOCK

Vergeet niet elke twee uur te smeren!