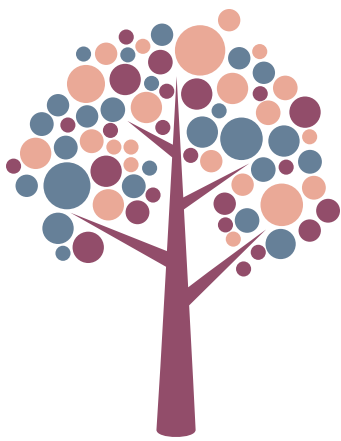


Weg met die winterblues!



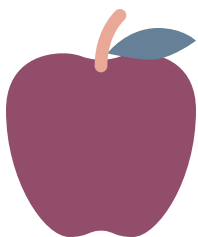
GA ZWEMMEN

Dit klinkt echt heel raar... dat weet ik. Het is toch najaar/ winter? Maar gelukkig hebben we in Nederland een overload aan binnenzwembaden, dus pak je kinderen op en ga zwemmen. Je kunt natuurlijk ook een dagje spa plannen: lekker in het bubbelbad.



GA NAAR BUITEN

"Ja lekker dan... het is harstikke kkkkoud!" hoor ik je denken. Haha! Maar toch: een korte wandeling buiten maakt dat je toch even de wind in je kop krijgt. Ga dus gewoon even naar buiten. Al is het 10 minuten. Of bedenk een leuke buitenactiviteit met je gezin of vrienden



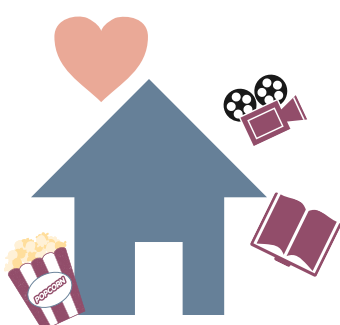
EET GOED

In de winter kom je al snel wat vitamines te kort, dus eet goed en in balans. Niks mis met soms een vette hap trouwens: extra vetten zorgen ervoor dat ons lichaam goed op temperatuur blijft.



SPREEK AF MET VRIENDEN

Een goede vriend of vriendin: nodige iemand uit of spreek bij de ander af. Om gewoon even bij te kletsen tijdens een etentje of in de kroeg. Of ga samen iets ondernemen: wandelen, bowlen, poolbiljarten.



DOE LEUKE DINGEN THUIS

Lekker met een dekentje op de bank, stukje chocola erbij, een boek, film of een leuke serie. Of ga een spelletje doen met je gezin of vrienden.