

WEG MET DIGIBESITAS
DANKZIJ 14 SLIMME TIPS

Maak het uit met je **smartphone**

Is je smartphone je beste vriend? Neem je hem overal mee, zelfs in bad en bed? Krijg je klamme handen als je hem vergeet? Dan lijdt je wellicht aan digibesitas. Deze tips helpen je afkicken.



Sara Van Wesenbeeck

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

www.barkingdogs.be

Deel het bed niet met je gsm

Neem je mobiele telefoon niet mee naar bed. Je slaapkamer is vooral een plaats om tot rust te komen. Zonder je smartphone op het nachtkastje naast je kun je beter inslapen, geniet je van een gezondere nachtrust en ervaar je de dag nadien een frissere geest. Je zal het verschil zeker merken.

1. Zoek eerst **de uit-knop** van je smartphone. Je zult hem de komende tijd vaak nodig hebben.
2. Breng dan je **smartphonegebruik in kaart** en houd gedurende vijf dagen een logboek bij. Zo krijg je zicht op de tijd die je op je gsm doorbrengt. Beslis daarna hoe en wanneer je je minder zal laten storen door je mobiele telefoon.
3. Stel een lijst op met **redenen** waarom je smartphone je niet langer mag storen. Begin je zin met 'Ik zet mijn smartphone uit omdat...'
4. Maak **een lijst** met (de vele) dingen die je thuis en op het werk kunt en gaat doen en realiseren op de momenten waarop je smartphone uit staat.
5. Koop een **échte wekker**. Zo kom je niet in de verleiding om je gsm bij te hebben in de slaapkamer en nog voor dag en dauw e-mails te checken.
6. Zoek een **vaste plaats** om je smartphone op te laden. Dat kan overal in huis, behalve op je nachtkastje.
7. Gebruik een gsm voor het werk en een voor je privéleven, dan is het makkelijker om **werk en privé gescheiden** te houden en heb je geen excuus om op Facebook rond te hangen of de e-mails van het werk te lezen tijdens je privétijd of andersom.
8. Zet je smartphone **bewust uit** tijdens de dag, de avond en in je vrije tijd. Leg die momenten ook in je agenda vast, bijvoorbeeld tijdens een vergadering, tijdens de lunch of op vakantie.



Vermijd dat je ook in bed nog met je smartphone bezig bent.

9. Reserveer in je agenda elke dag **minstens één tijdblok** waarop je ongestoord aan één stuk kunt doorwerken. Ook de smartphone gaat dan uit. Zo krijg je meer gedaan op minder tijd.
10. Behandel je e-mails gegroepeerd, **één of twee maal per dag**. Check je Facebookpagina enkel op **vaste en afgelijnde tijdstippen**. Stel hiervoor ook een begin- en eindtijd in. Zo heb je geen reden meer om je de hele dag te laten storen door je e-mails of Facebook.
11. **Spreek af** met je gezinsleden, vrienden of collega's dat iedereen de gsm uitzet tijdens het eten.
12. Leg je smartphone af en toe bewust **uit het zicht**. Onderzoek heeft uitgewezen dat we al on-

rustig worden bij het zien van het toestel. Het gevoel dat je iets gaat missen, zorgt al voor wat stress.

13. Grijp niet automatisch naar je smartphone als je je **verveelt of aan het relaxen** bent. De verleiding is dan groot om je toevlucht te zoeken tot je gsm. Voorzie voor die momenten leuke en ontspannende alternatieven zoals de krant lezen, een wandeling maken of iets lekkers koken.

14. Vind je het afkicken van je smartphone een hele opgave? Maak het niet abrupt uit met je gsm, maar **doe het geleidelijk aan**. Eén moment tijdens de dag, één avond in de week, één dag in het weekend. Wedden dat het nu wel lukt? ■

Mag je sporten als je nog **spierpijn** hebt van je vorige work-out?

Dus je bent er helemaal ingevlogen en nu voel je het: na je laatste sportsessie doet elk spiertje in je lijf pijn, ook al was die work-out ondertussen al twee dagen geleden. Wat doe je nu het best: blijven sporten, of toch maar beter even rusten?

Hevige pijn in je spieren na het sporten is een teken dat je spieren nog niet hersteld zijn van je vorige training. En ga je trainen met spieren die nog niet hersteld zijn, dan zou dit de spiergroei verhinderen. Daardoor heeft je training eigenlijk weinig zin. Sowieso zal je tijdens een work-out-sessie mét spierpijn minder voluit gaan - omdat je nog meer spierpijn wil vermijden of omdat je het vanwege de stijfheid in je spieren gewoon niet kan - waardoor je training minder efficiënt is. Best is om je spieren wat rust te gunnen, zo kunnen ze sterker worden.



WAT TE DOEN?

Wil je echt elke dag sporten zonder spierpijn of overbelasting van je spieren, dan kan je beter elke dag een andere sport kiezen. Wissel bijvoorbeeld cardio af met kracht en train telkens een andere spiergroep. Probeer sowieso elke dag van routine te wisselen. Sportdokters menen dat twee tot drie trainingen per spiergroep per week ideaal zijn. Train je bijvoorbeeld je armspieren twee keer per week, dan wacht je best twee tot drie dagen vooraleer je die spieren terug aanpakt. Ondertussen kun je wel je been- of buikspieren volop trainen.

Krachttrainingen afwisselen met cardio zou de meest efficiënte manier zijn om in vorm te komen. Dankzij de afwisseling is de kans ook kleiner dat je sporten vervelend en saai begint te vinden. Succes! ■ (nt)

Pretty happy met **Kate Hudson**

Actrice Kate Hudson is naast acteren ook erg geïnteresseerd in wat mensen gelukkig maakt. In haar boek *Pretty Happy* leert ze je helemaal happy en mindful te worden, want: *You don't have to be perfect, pretty happy is pretty good!*

Pretty Happy is een oprecht boek over hoe Kate Hudson ontdekt heeft hoe ze in contact kan te komen met haarzelf, en wat haar lichaam nodig had om positief en gemotiveerd te blijven. Ze laat je zien hoe je helemaal happy kunt worden door vooral goed naar je lichaam te luisteren.

Kate deelt ook de vier belangrijkste lessen die haar gezond en gelukkig maken én houden. Deze lessen zijn geïnspireerd op de levenslessen van haar moeder, de bekende actrice Goldie Hawn. Ze leert je een intuïtieve relatie aan te gaan met je lichaam en goed te eten en te bewegen op een manier die bij jou past. Want waarom zou je genoeg nemen met middelmatig en hectisch als je gewoon geweldig kunt voelen? ■ (nt)



Pretty Happy, gezond en mindful in je lichaam - 19,99 euro - uitg. Unieboek Het Spectrum