

# Tip van de week

## 3 tips om vermoeidheid aan te pakken

- **Beweging zorgt voor een betere bloedsomloop en meer zuurstof in de bloedbanen. Daardoor wordt men terug fitter. Een dagelijkse wandeling of lichte jogging van 30' doet wonderen.**
- **Voeding is cruciaal. Start de dag met een energie- en vitaminerijk ontbijt, eet gevarieerd en vermijd alcohol (en roken).**
- **Zorg voor een goede nachtrust. Respecteer regelmaat en een eigen slaapritme.**

