

## Vervolg Circle of Life

6. Experimenteer met eiwitten (vis, eieren, zuivelproducten, zaden, noten en peulvruchten zoals bonen en linzen etc.);
7. Eet minder bewerkte voedingsmiddelen (zoals vleesproducten, ontbijtgranen, kaas, groenten in blik, brood, hartige snacks, worstenbroodjes, magnetronmaaltijden of kant-en-klaarmaaltijden, taarten, koekjes, enz.);
8. Maak er een gewoonte van om goed op je lichaam te letten en te luisteren naar symptomen die anders zijn dan normaal. Wees gelukkig, maak slaap een prioriteit, drink voldoende vocht gedurende de dag, eet regelmatig wat proteïne, voeg een pauze in weg van het computerscherm en vergaderingen (en strek je belangrijkste spieren zeker in de morgen bij het opstaan...);
9. Zorg voor (een) gezonde relatie(s), met wederzijds respect, vertrouwen, eerlijkheid, goede communicatie, 'anger management' enz.;
10. Geniet van regelmatige lichaamsbeweging (rustig wandelen, fietsen of hardlopen, huishoudelijke klusjes doen, de trap nemen in plaats van de lift, in het park spelen met uw kind(eren) of huisdier(en), bladeren harken of sneeuw scheppen enz. ;
11. Vind werk waar je van houdt (als je elke ochtend met tegenzin naar je werk gaat, dan is het tijd om iets te veranderen...);
12. Ontwikkel een soort van spirituele beoefening dat bij jou past (gebed, meditatie, 'chanting', ademhalingsoefeningen en/of dagelijkse interacties met anderen).