

Bewegen & Gelukshormonen Deel 2

Hoi
Ik ben Jolène
Van Menokracht



Gelukkiger
door
beweegen?



**Door beweging
worden geluksstofjes
aangemaakt in je brein**

**Neurotransmitters
ofwel
gelukshormonen**



Serotonine

Hoe?

Daglicht, buiten zijn,
rustig ademen en
beweging



**Maakt je kalm,
tevreden**

**Helpt bij goed
slapen**

**Geeft een gevoel
van welzijn en balans**



Oefening

Ritmisch zijwaarts
stretchen

Endorfine

Hoe?

Lachen, dansen,
springen en
beweging



**Vermindert pijn
en stress**

**Geeft energie en
een goed gevoel**

**Maakt je vrolijk en
alert**



Dopamine

“Beloningshormoon”

Maakt je blij,
gemotiveerd,
geeft focus en
energie



**Geeft een blij en trots
gevoel**

Maakt gemotiveerd

Helpt focussen

**Geeft een gevoel van
succes**



Oxytocine

“Liefdeshormoon”

Hoe?

Samen lachen,
contact met anderen,
complimenten,
aanraken, knuffelen



**Geeft een veilig en
verbonden gevoel**

**Vermindert stress
en angst**

**Helpt relaties te
versterken**

**Maakt vriendelijker,
zorgzamer**



Krachtraining voor:

- **serotonine**
- **endorfine**
- **dopamine**



Ritmisch dansen:

- serotonine
- endorfine
- oxytocine (samen)
- dopamine

Al een dansje gedaan
vandaag?



Sport je juist veel?

**Zorg voor de goede balans
tussen actie en rust.**

**Zeker tijdens je menstruatie
en de overgang.**



Tijdens de overgang
wordt ontspannen
nóg belangrijker.

Duursport waarbij je
veel stresshormonen
aanmaakt werkt dán
vaak averechts.



Wil je wel meer bewegen maar...

- Misschien ben je moe
- Misschien is je hoofd vol
- Ik moet eerst energie hebben...
- Ik wil wel, maar hoe dan?



Hoe dan?

- Begin klein
- Dagelijks
- 5-7 minuten
- Een blokje om na het eten
- Met collega's een lunchpauze wandeling
- Neem de trap in plaats van de lift
- Neem de fiets in plaats van de auto
- Dans op je favoriete liedje als niemand kijkt
- Draai je heupen los, gewoon in de keuken



Hoe ga jij je
GELUKSHORMONEN
aanmaken?

Beweeg je gelukkig!

Dank je wel voor je
aandacht!

