SYMPTOMEN WINTERDIP:

- vermoeidheid
- veel slapen
- op gekke momenten willen eten en drinken
- een meer teruggetrokken sociaal leven
- concentratieverlies.

Naast virussen is de winterdip een oorzaak van het verhoogde ziekteverzuim in de winter.

WEG!

met die winterdip!

Tips en trucks tegen een winterdip:

- **Regelmaat:** ga niet te laat naar bed en sta voor 8 uur op. Hierdoor wordt het makkelijker voor je biologische klok om de tijd in de gaten te houden en je lichaam wakker te maken.

- **Ga elke dag naar buiten,** ook als het regent. Overdag buiten lopen, ook bij bewolkt weer, geeft nog altijd meer licht dan een lamp binnen.

- **Eet gezond** met verse producten en veel groente en fruit. Ontbijten is van belang om je lichaam op te starten en de spijsvertering in werking te brengen.

- **Sporten en bewegen** is de oplossing voor een hoop problemen en werkt zeker ook tegen de winterdip. Door buiten te sporten krijg je het belangrijke licht binnen. Ook maakt je lichaam endorfine aan, dat niet voor niets het gelukshormoon wordt genoemd.

Voor meer tips zie:
www.psyq.nl/depressie/winterdepressie
www.snelbeterinjevel.nl

GGD Noord- en Oost-Gelderland
EEN GEZOND HOUVAST
NOG FITTERENVITALER.NL