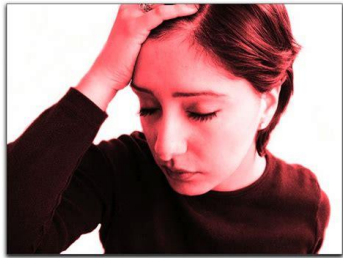


Druk? Zorgen? Vermoeidheid? Stress?



Iedereen heeft momenten in het dagelijkse leven, dat het even niet zo lekker gaat. Het zit tegen of dingen gaan niet zoals je wilt of had verwacht. Dit is heel normaal en van alle tijden.

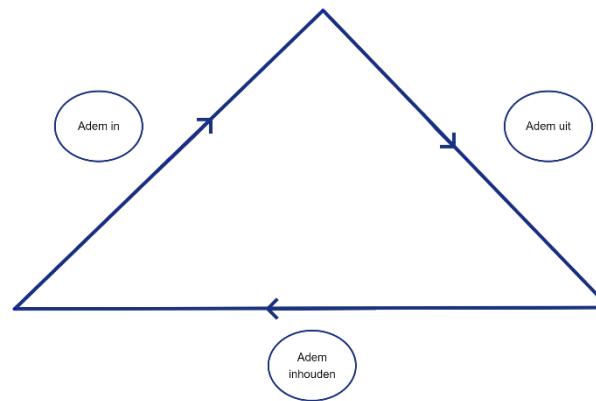
Maar anders dan vroeger worden we steeds meer geacht om 24 uur per dag actief te zijn. We komen niet meer zo gauw natuurlijk tot rust en dat gaat ten koste van onze gezondheid.

Wat kun je hieraan doen?



De volgende ademhalingstechniek bestaat uit drie stappen: adem **in**, adem **uit** en adem **inhouden**.

Elke stap duurt drie seconden. In de onderstaande figuur worden de stappen in een driehoeksvorm getoond. Adem in voor drie seconden, adem uit voor drie seconden en hou de adem in voor drie seconden. Doe de drie stappen vijf keer.



Figuur 1: de drie stappen in de vorm van een driehoek. Adem in, adem uit en adem inhouden.

Als het goed is je hartslag nu lager, voel je je kalmer en energiever.

Op de achterzijde is de driehoek in het groot afgebeeld. Door tijdens de oefening met je

wijsvinger of ogen de stappen te volgen, wordt het effect versterkt.

Meer informatie

<https://flow-innovation.nl/ProjectDiabetes/>



