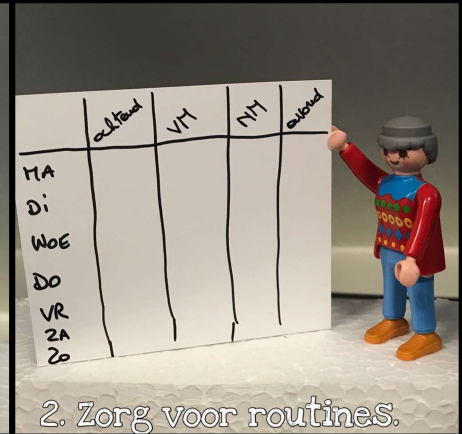


7 gouden regels
om in tijden
van Corona
mentaal overeind
te blijven.



1. Blijf bewegen.



2. Zorg voor routines.



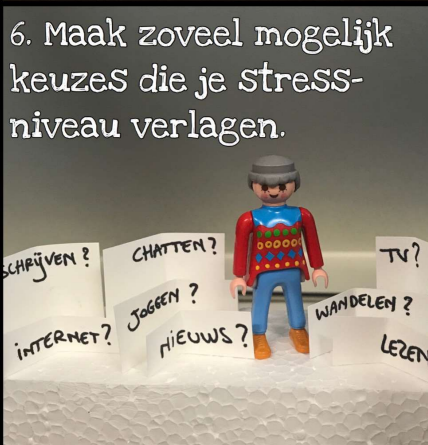
3. Blijf met elkaar
verbonden.



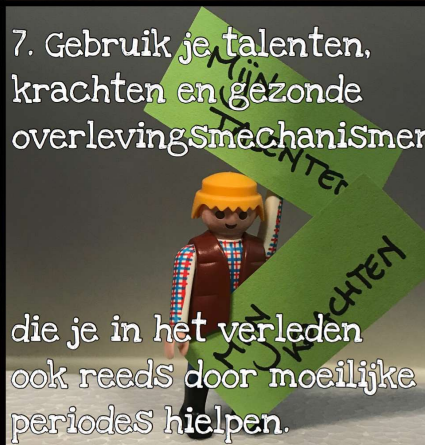
4. Blijf gezond eten.



5. Zoek een gezonde
manier om je emoties
te verwerken.



6. Maak zoveel mogelijk
keuzes die je stress-
niveau verlagen.



7. Gebruik je talenten,
krachten en gezonde
overlevingsmechanismen
die je in het verleden
ook reeds door moeilijke
periodes hielpen.



Zorg goed voor jezelf,
je dierbaren,
en ons allemaal.

Ann Lodewyckx