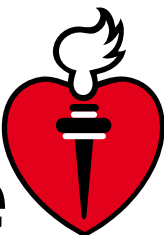


# Tien ontspanningstips



Nederlandse  Hartstichting

# ONTSPANNINGSTIP

1



*“Zorg dat er elke dag momenten  
zijn waarop u niets hoeft”*

# ONTSPANNINGSTIP

2



*“Hol niet achter de feiten aan,  
maar plan en denk vooruit”*

# ONTSPANNINGSTIP

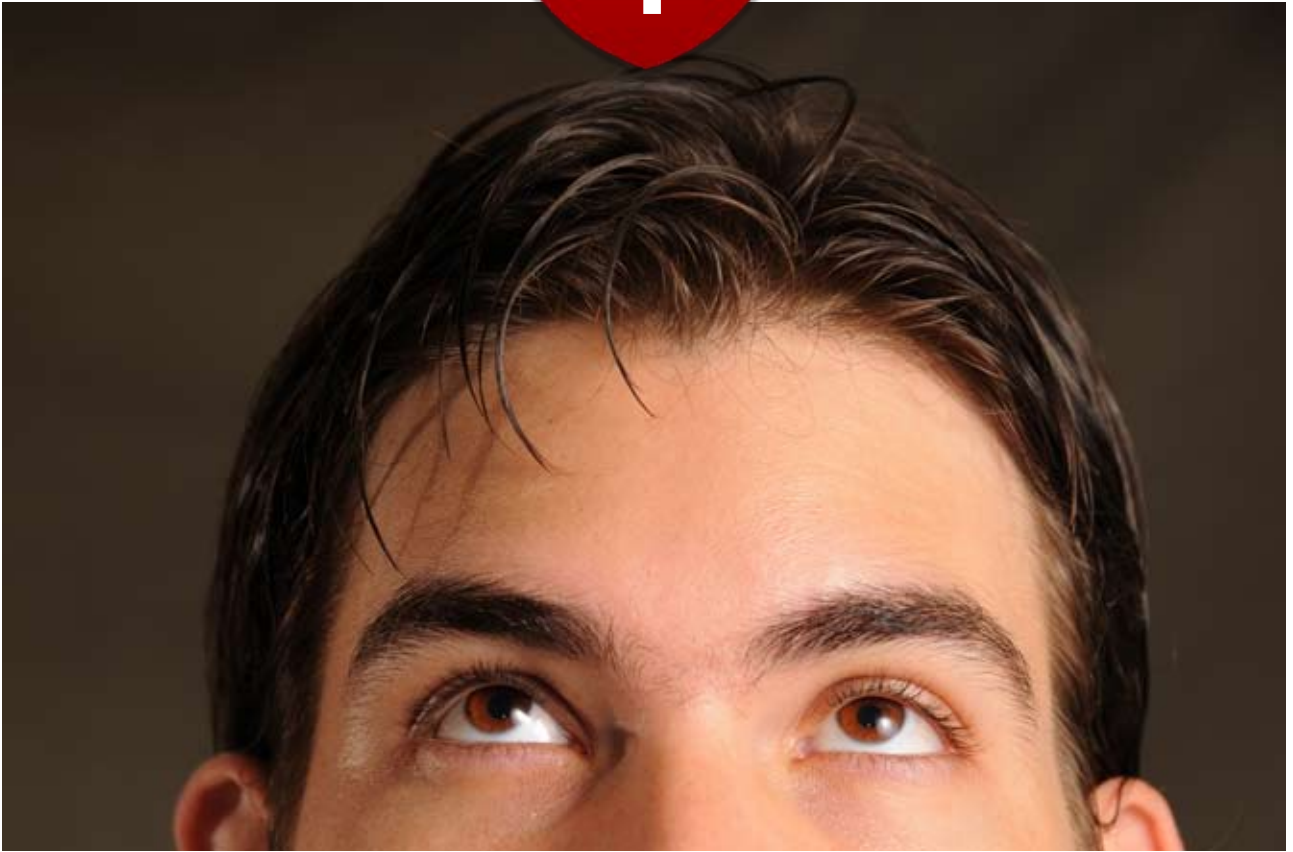
3



*“Een stijve nek of rugpijn  
kunnen wijzen op stress.  
Ontspan regelmatig”*

# ONTSPANNINGSTIP

4



*“Wat is de oorzaak van die stress?  
Bedenk een oplossing.”*

# ONTSPANNINGSTIP

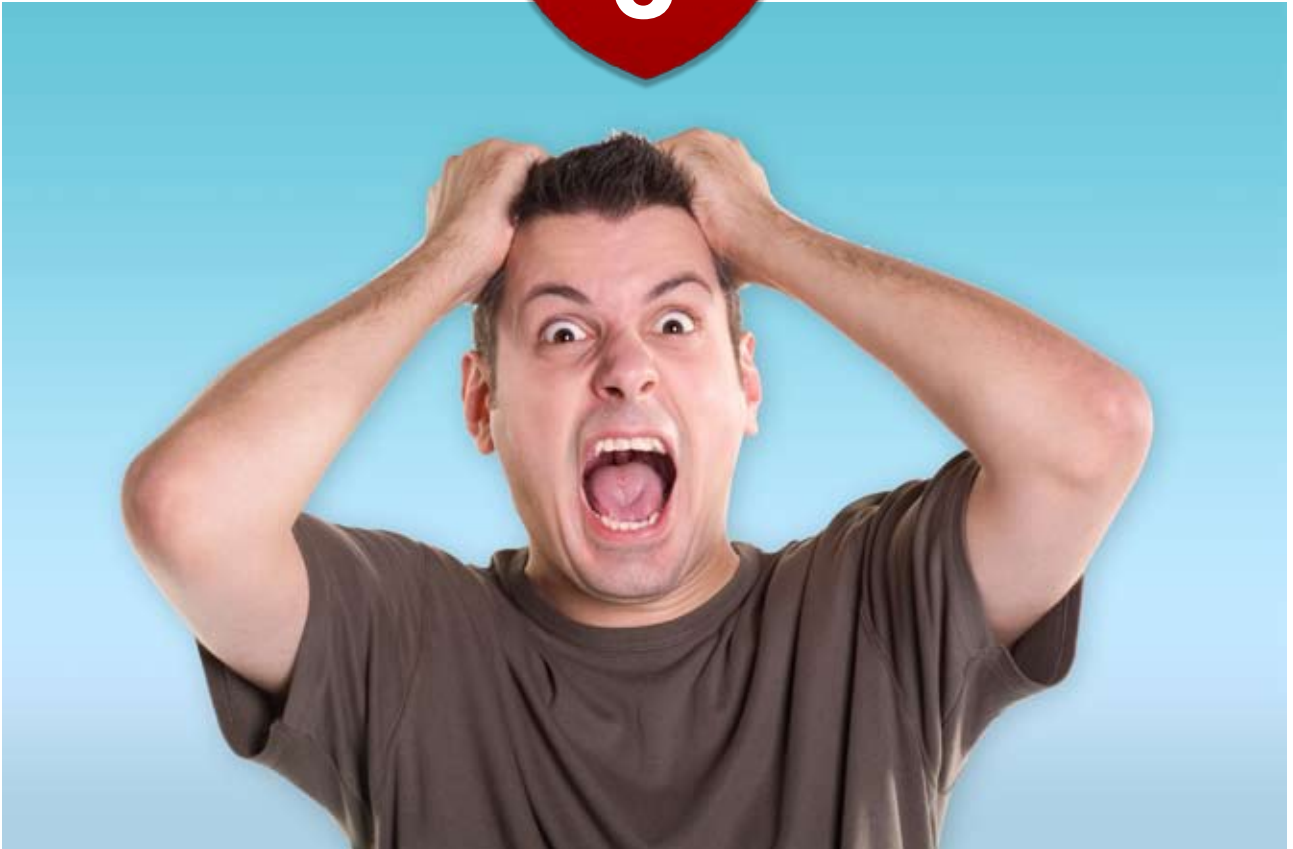
5



*“Doe één ding tegelijk,  
dat werkt vaak nog sneller ook”*

# ONTSPANNINGSTIP

6



*“Maak u niet druk  
over kleine tegenslagen”*

# ONTSPANNINGSTIP

7



*“Krop problemen niet op,  
maar praat erover”*

# ONTSPANNINGSTIP

8



*“U hoeft niet altijd de beste,  
de slimste of de leukste te zijn”*

# ONTSPANNINGSTIP

9



*“Neem de tijd om rustig te eten.  
Eet voldoende groente en fruit”*

# ONTSPANNINGSTIP

10



*“Zoek afleiding in hobby of sport.  
Maak elke dag een wandeling”*