

# alles goed ?

## Voel-je-goed-wijzer

uiterlijk



balans



beweging



voeding



gezondheid

met meer kennis  
en wijsheid lekker  
in je vel

liefs, **Etos**

# hoe voel jij je?

Goed nieuws! Nederland voelt zich 'best wel lekker'. We beoordelen de mate waarin we ons goed voelen met een 7,2. Zo blijkt uit onderzoek dat Etos dit jaar in samenwerking met bureau Panel Wizard uitvoerde.

Tegelijk blijkt uit het voel-je-goed onderzoek dat we ruimte zien voor verbetering. Zo zijn we kritisch over ons sportgedrag. En voor 31% van Nederland is overgewicht een issue, een reden om niet 100% happy te zijn. Ook hebben we moeite om voldoende slaap te krijgen (25%), om te kunnen ontspannen (18%) of voelen we een gebrek aan energie (20%). Serieuze aandachtspunten.

Daarom wil Etos klaarstaan voor advies en openstaan voor elke klantvraag. Wat die ook is. We willen er een bijdrage aan leveren dat iedereen lekker in zijn vel zit. Dat is een grote ambitie, beseffen we. Eentje die begint met kleine stappen.

En daarom dus deze voel-je-goed-wijzer en deze voel-je-goed-gids. De wijzer is een geheugensteuntje. Een middel dat je eraan herinnert om 'op meerdere knoppen te kunnen drukken' als het om welzijn gaat. Een 'beginnershandleiding' met een set samenhangende tips om je lekker in je vel te laten zitten. Want als je prettig slaapt, kun je beter met stress omgaan, let je misschien beter op je voeding, heb je puf om meer te bewegen en zie je er uitgerust uit. Deze regel zou

je ook 'soort van' andersom kunnen lezen. Waarmee we bedoelen: je goed voelen is een subtiele balanceerkunst. Gezondheid, balans, voeding, bewegen en uiterlijk: ze hangen natuurlijk sterk met elkaar samen.

Plak de voel-je-goed-wijzer daarom op je badkamerspiegel, op je koelkast of in je agenda. Gebruik 'm als checklist. Leg deze brochure in je kledingkast, badkamermeubel of keukenla. Neem deze eenvoudige 'o-ja-zó-zit-dat-inderdaad-adviezen'- deze tips - steeds weer tot je. Dat helpt. Om je éigen balanceeract te kunnen regisseren. Want je hoeft niet op alle knoppen tegelijk te drukken. Gebruik de 25 tips in deze gids als bouwsteentjes, waarmee je zelf bepaalt hóe, wanneer en in welke mate je ermee bouwt om je lekker in je vel te zitten. Ons goede voornemen is om je daarbij te helpen.

**'Voor advies over gezondheid, balans, voeding, bewegen en uiterlijk staan we altijd voor je klaar, wat je vraag ook is'**

**MICHELLE VAN DONGEN, UITGEROEPEN TOT  
BESTE ZELFZORGDROGIST IN 2020**



## Enkele cijfers uit het voel-je-goed onderzoek

21%  
krijgt graag  
advies over  
gewichtsverlies

50%  
geeft aan dat de  
coronacrisis zijn  
innerlijke balans  
heeft verstoord

60%  
is minder gaan  
bewegen door de  
coronacrisis

41%  
vindt dat  
hij meer zou  
moeten  
sporten

19%  
beoordeelt  
zijn algehele  
fitheid met een  
onvoldoende

29%  
geeft zichzelf een  
onvoldoende met  
betrekking tot  
lenigheid

41%  
telt  
calorieën

66%  
is erg bewust bezig  
met de inname van  
voldoende groente  
en fruit

18%  
heeft last van  
snurken

31%  
beoordeelt zijn  
slaappatroon met  
een 8 of meer

59%  
vindt dat voldoening  
uit werk bijdraagt  
aan een goed  
gevoel

54%  
vindt dat hij goed  
en gevarieerd eet

66%  
is bewust bezig  
met voldoende  
waterinname

15%  
geeft zijn  
gebit een  
onvoldoende

26%  
van Nederland  
ervaart stress

25%  
van de mensen die  
niet lekker in hun  
vel zitten, vindt dat  
uiterlijk daarin een  
grote rol speelt

20%  
ziet de drogist als  
dé adviseur voor  
het gebruik van  
vitamines

# Gezondheid

Een kwart van Nederland zou beter op zijn of haar gezondheid willen letten, blijkt uit ons onderzoek. Slechts een derde\* juicht erover. Neem onderstaande stappen.

4

1

## Weerstand

Behoefte aan vitamines



De basis voor een sterke weerstand is een gezond eetpatroon waarmee je voldoende vitamines binnenkrijgt. Van de ondervraagden denkt 16% dat ze niet altijd voldoende bouwstoffen binnenkrijgen en nog eens 26% van de mensen denkt dat er ruimte is voor verbetering. Bovendien kunnen stress, slaapgebrek en te veel alcohol of roken de weerstand én dat gezonde eetpatroon beïnvloeden. Vitamine D heeft de sterkste band met het immuunsysteem. Als de zon schijnt maakt de huid vitamine D aan. Maar in de winter is er weinig zonlicht en hebben mensen soms een tekort

aan vitamine D. Daarom is het zeker voor ouderen, kinderen en bijvoorbeeld ook mensen met een donkere huidskleur goed om vitamine D te slikken. **Andere stoffen die goed zijn voor de weerstand zijn vitamine C, zink en Echinacea.** Benieuwd naar jouw vitamine-behoefte? Ga naar [etos.nl/vitaminewijzer](https://etos.nl/vitaminewijzer) en ontvang een persoonlijk advies.

*Ga naar pagina 10 om te lezen wat Victor Chel vertelt over het belang van vitamine D*

2

## Immuunsysteem

Verzorg de inwendige diertuin

Weerstand begint in je buik: daar zorgen gunstige bacteriën ervoor dat je weerstand goed op orde blijft. **Vezels zijn goed voor een normale darmwerking.** Vezels zitten onder meer in groente, fruit, bonen, volkoren granen en noten. Probeer ze bij elke maaltijd binnen te krijgen. Vezels kunnen hun werk beter doen als je voldoende water drinkt, minstens 2 liter per dag. Ook bewegen is onmisbaar voor een probleemloze stoelgang. Meer lezen? [etos.nl/spijsvertering](https://etos.nl/spijsvertering)



3

## Mond

Om te zoenen



Mondverzorging gaat verder dan een mooie, stralende glimlach. Het is heel belangrijk voor je algehele gezondheid. Je mond staat namelijk in verbinding met je hele lichaam. Het is daarom extra belangrijk dat je alle stappen volgt. **Door regelmatig poetsen met een fluoridehoudende tandpasta, flossen of stoken en spoelen, voorkom je gaatjes, tandsteen en tandvleesproblemen.** Poetsen doe je gedurende twee minuten, liefst elektrisch. In het gebied tussen je tanden ontstaat het snelst tandsteen, en ook gaatjes beginnen daar vaak. Besteed extra aandacht aan het stoken. Gaat het flosdraad steeds kapot tussen je tanden? Probeer houten stokers of kunststof ragers. Voor iedereen is er wel een fijne methode. En doe dat elke dag. Lees meer over tandvleesproblemen op: [etos.nl/ontstoken-tandvlees](https://etos.nl/ontstoken-tandvlees)

4

## Rug

Blijf in beweging, let op je werkplek



We vinden onszelf maar matig lenig, blijkt uit het voel-je-goed onderzoek. We werken vaker thuis. Maar dat geconcentreerde doorwerken in je eigen omgeving kan een keerzijde hebben. Je rug is mogelijk minder blij met thuiswerken. Vooral als je thuiswerkplek zich achter de keukentafel, in de tuin of op de bank bevindt. Een verkeerde houding kan nek- en rugklachten geven. Slappe buikspieren maken het leed groter. **Regelmatig opstaan, rondlopen en oefeningen doen kan klachten voorkomen en tegengaan.** Kijk op [etos.nl/buikspieroefeningen](https://etos.nl/buikspieroefeningen). Zorg verder dat je thuiswerkplek is ingericht volgens ergonomische regels: bureau, beeldscherm en stoel op de juiste hoogte. Meer tips voor thuiswerken? Lees dan verder op [etos.nl/thuiswerken](https://etos.nl/thuiswerken).

## Wij van Etos helpen je graag

je algemene lichamelijke gesteldheid te ondersteunen of te verbeteren. Wat je vragen ook zijn, over weerstand tot mondhygiëne, wij helpen je verder.



### BESTE ZELFZORGDROGIST MICHELLE:

'Stoppen met roken is een van de beste dingen die je voor jezelf kunt doen. Stoppen lukt het beste door eerst zelf te beslissen dat je er vanaf wilt. Je kunt dan een combinatie van professionele begeleiding en hulpmiddelen zoals pleisters, kauwgom, tabletten, sprays of inhalators gebruiken. En alhoewel het stoppen nog steeds niet makkelijk zal zijn, helpt dit je om lichamelijke ontweningsverschijnselen tegen te gaan.'

Genoemde cijfers zijn bevindingen uit het Etos voel-je-goed onderzoek





# balans

Als je in balans bent, kun je goed omgaan met emoties. De basis voor balans is een goede nachtrust. Interessant en behulpzaam: doe de slaapttest op [etos.nl/slaaptest](https://www.etos.nl/slaaptest)

## 3 Aanraking

We hebben huidhonger

Vaker dan 'vroeger' missen we lichamenlijk contact. Elke vorm van lichamenlijk aanraking laat het hormoon oxytocine stromen. Als je iemands hand aanraakt, bij strelen of massages. Dit 'knuffelhormoon' maakt je rustig en ontspannen en geeft een gevoel van troost, vertrouwen en verbondenheid. Trakteer jezelf of elkaar eens op een fijne massage. Gebruik daarbij een geurende massageolie voor nog meer plezier. Ook dansen op ritmische muziek zorgt voor meer oxytocine in je lijf. Voeten van de vloer! [etos.nl/advies/massage](https://www.etos.nl/advies/massage)



## 4 Positiviteit

Geef je gevoelens de ruimte



We zijn allemaal weleens verdrietig of somber. Daar kun je een goede reden voor hebben. Misschien ben je bezig om een tegenslag of verlies te verwerken. Het is normaal dat je soms even niet lekker in je vel zit. Als je de tijd neemt om je emoties een plek te geven, vind je daarin vaak meer balans. Soms verdwijnen sombere of verdrietige gedachten niet vanzelf of heb je er last van terwijl alles in je leven in feite op rolletjes loopt. Dan kun je last hebben van een stemmingsstoornis. Ook kan sprake zijn van

dieperliggende problemen, zoals onverwerkte (jeugd)trauma's. Dan kan het nodig zijn via je huisarts hulp in te roepen. Alleen maar een dipje? Vaker bewegen (hardlopen bijvoorbeeld) kunnen helpen om je op te beuren. Een eenvoudige tip om je snel beter te voelen: schrijf dagelijks drie dingen op waar je dankbaar voor bent, dan verbetert je stemming al binnen een week, ontdekte de Amerikaanse psycholoog Martin Seligman.

### Etos helpt je

graag om je slaapkwaliteit te verbeteren en persoonlijke ontspanning te vergemakkelijken, met adviezen, tips en producten, om zo bij te dragen aan je fysiek en mentaal evenwicht.

6

## 1 Slapen

Opladen doe je 's nachts



Als je slaapt laadt de emotionele motor op, verwerkt het brein je ervaringen en verricht het lichaam herstelwerkzaamheden. **Goede nachtrust begint met regelmaat: elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed, 's morgens op dezelfde tijd op.** Eet drie uur voor het slapengaan geen zware maaltijden meer. Mijd 's avonds alcohol, koffie, thee en andere opwekkende dranken. Het blauwe licht van beeldschermen laat jouw

brein denken dat het dag is, waardoor de aanmaak van het slaaphormoon melatonine niet optimaal verloopt. Zet op tijd de beeldschermen uit. Dus ook geen telefoon op je slaapkamer. Ben je iemand die om vijf uur 's ochtends wakker wordt als het al licht is? Verduisterende gordijnen of een slaapmasker helpen je om dieper en langer door te slapen. Snooze niet, maar sta meteen op.

## 2 Ontspanning

Houd stress positief

Enige druk op de ketel kan best prettig zijn. Zo lang (werk) druk je geen nare gevoelens of lichamenlijke klachten geeft, kan stress dus zelfs 'positief' worden ervaren. Stress is nooit positief als het je nachtrust verstoort, je uit balans brengt en je zelfs lichamenlijke klachten geeft, zoals hoofd-, nek- en rugpijn. Je lijf krijgt in stressperiodes onvoldoende tijd om te herstellen. Ook klachten zoals duizeligheid, eczeem, darmklachten

en hartklachten kunnen verergeren door langdurige stress.

**Positief of niet, het is belangrijk om stressvolle tijden af te wisselen met momenten waarop je ontspant.** Yoga en meditatie zijn goede manieren om te ontspannen. Maar ook een fijne wandeling of een lekker warm bad maken je in no-time relaxed.



Aanvullend advies van Evelyn van Hasselt ([holistik.nl](https://www.holistik.nl)) op pagina 10



Genoemde cijfers zijn bevindingen uit het Etos voel-je-goed onderzoek

7





# Voeding

Volgens Etos' onderzoek is twee derde van de Nederlanders redelijk bewust bezig met voeding; voldoende water drinken, voldoende groente en fruit eten. Pijnpuntje: een derde van Nederland is niet tevreden over zijn gewicht.

8

## 1 Het beste dieet

Mediterraan of 'Nederterraan'

Het beste dieet ter wereld is volgens wetenschappers het mediterrane dieet. Dat betekent niet dat je dagelijks pasta en pizza eet. De mediterrane keuken is gul met kleurrijke groenten zoals tomaten en aubergines en peulvruchten zoals kikkererwten. Vis, groente en fruit staan vaker op het menu dan vlees en een scheutje olijfolie of handje noten verrijkt de maaltijd. Bovendien is men rond de Middellandse Zee royaal met kruiden en specerijen voor een rijke smaak én extra antioxidanten. Wist je dat er ook zoets bestaat als een

Nederterraan dieet? Onderzoeker Bas Bueno-de-Mesquita van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu concludeerde dat je met typisch Nederlandse producten zoals haver, rogge, walnoten, bruine bonen, appels, yoghurt, haring, makreel, rode kool, aardappelen en andijvie net zo gezond kunt leven. Als je maar kiest voor traditionele, pure producten en matig bent met zout en suiker.



## 2 Voedingsstoffen

Pep je eetpatroon op

Healthy foods worden zo genoemd omdat ze extra veel vitamines, mineralen of andere gunstige voedingsstoffen bevatten. Bekende healthy foods zijn chiazaad (goede vetzuren 27 gram/100 gram en vezels 37/100 gram), quinoa (eiwit 14 gram/100 gram, B-vitamines), hennepzaad (eiwit 33 gram/100 gram, goede vetten 50 gram/100 gram), bijenpollen (eiwit 20 gram/100 gram, vitamines), matcha of groene theepoeder (antioxidanten), chlorella en spirulina (mineralen\*). Soms is het even zoeken hoe je ze kunt inzetten, of welke healthy foods het beste bij jou passen. Je kunt proberen om het lekkere-trek-moment van 4 uur 's middags in te vullen met healthy food als tussendoortje. Maak een fruitshake met wat chlorella of voeg hennepzaad toe. Een heerlijke kop warme matcha thee is ook een goede keuze.

(\*) USDA Database

## 3 Bouwstoffen

Eiwitten, noodzaak!

Van de ondervraagden denkt 48% dat ze niet altijd voldoende bouwstoffen binnenkrijgen, zoals eiwitten. Dat klopt waarschijnlijk. Kinderen hebben meer eiwit nodig omdat ze in de groei zijn. Ouderen eten vaak minder en krijgen daarmee minder eiwitten (vis, zuivel, ei, granen) binnen. Vegetariërs en veganisten moeten echt hun best doen om hun eiwitbehoefte te dekken. Ook voor mensen die een afvaldieet volgen kan de eiwitname een aandachtspuntje zijn. Weet: eiwitten zijn van belang voor je

spieren! Wheyshakes (gemaakt van wei, een restant van de kaasproductie) bevatten veel eiwit. Voor wie plantaardig wil is er keus uit onder andere soja-, rijst-, amandel-, lupine- en zonnebloemeiwit. Lees ook over veganisme op [etos.nl/advies/voeding/veganisme](https://etos.nl/advies/voeding/veganisme)



## 4 Structuur

Vaste eetplekken en -momenten



Gezond eten (naast bewegen) helpt om je weerstand op peil te houden. Dat is nu extra belangrijk, zegt ook het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Bij gezond eten is niet alleen wat je eet, maar ook de timing van belang. Zo'n 47% van de ondervraagden vindt dat ze dit niet goed aanpakken. Beruchte valkuil: 'eten uit je bureaulade'. Zowel thuis als op kantoor is het belangrijk om daar ver van te blijven. Ga op vaste eetmomenten naar een vaste eetplek: de keukentafel of de kantine, anders zit je ongemerkt de hele dag te eten. Nu we vaker thuiswerken is bovendien de afstand naar de keuken (koelkast) kleiner dan op kantoor (kantine). Zorg dat je geen foute verleiders en snacks in huis hebt, eet op vaste tijden en zet een schaal fruit en snackgroentes zoals paprika's, tomaatjes en komkommers klaar voor 'noodgevallen'.

9



**BESTE ZELFZORGDROGIST**  
**MICHELLE:**

'Hulp nodig bij gewichtsbeheersing? Wij geven persoonlijk advies.'

Ga naar pagina 11 voor aanvullend advies van prof. dr. ir. Jaap Seidell

Genoemde cijfers zijn bevindingen uit het Etos voel-je-goed onderzoek

# Wat zeggen zij?

Vijf specialisten over gezondheid, balans, voeding, bewegen en uiterlijk.



## Gezondheid 'Naar buiten!'

**Dr. Victor Chel** promoveerde op het belang van vitamine D voor ouderen.

'Het blijkt dat veel ouderen in de verpleeg- en verzorgingstehuizen tekort hebben aan vitamine D. Vitamine D verkleint vooral bij ouderen de kans op botbreuken door vallen. Vitamine D onderhoudt naast de botkwaliteit namelijk ook de spiervezels die nodig zijn voor kleine, snelle bewegingen die je maakt als je bijvoorbeeld struikelt. Vitamine D is overall actief in het lichaam en is ook belangrijk voor het immuunsysteem. Vitamine D wordt in de huid gemaakt onder invloed van zonlicht. Jongere mensen met een donkere huid, baby's en mensen die hun huid grotendeels bedekken lopen risico op vitamine D-gebrek. Stel de huid van maart tot oktober regelmatig korte tijd – zonder te verbranden – bloot aan de zon.'

Kijk op [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)



## Balans 'Investeer in fijne ervaringen'

**Evelyn van Hasselt** is (samen met Karlijn Visser) oprichter van [Holistik.nl](http://Holistik.nl), een online magazine over holistische gezondheid.

'Belangrijk om lekker in je vel te zitten is dat je je niet vastklampt aan jeugdigheid. Als je een facelift neemt of botox gebruikt, wijs je steeds een deel van jezelf af. Ik probeer sinds mijn 40<sup>e</sup> juist om mijn veranderende looks met mildheid te bekijken. Dat is iets anders dan 'het maar laten gaan'. Misschien ben ik minder make-up gaan gebruiken, maar ik zorg juist beter voor mezelf. Liever investeer je in ervaringen waarvan je van binnenuit gaat stralen. Dat kan van alles zijn, van een massage tot krachttraining. Geef slaap de hoogste prioriteit en houd stress binnen de perken. Met alcohol pleeg je roofofbouw op je zelf, zowel lichamelijk als geestelijk, dus wees zeer matig met drank.'



## Voeding 'Juist nu: meer van het goede'

**Prof. dr. ir. Jaap Seidell** is directeur van de afdeling gezondheidswetenschappen van de Vrije Universiteit Amsterdam.

'Bij mensen met diabetes, hoge bloeddruk en obesitas spelen chronisch laaggradige oftewel stille ontstekingen een rol. Dat is, anders dan een wond of koorts, een soort ontsteking waar je niets van merkt, door het hele lichaam die chronisch is. Een bron van 'stille ontstekingen' is het vetweefsel. Dat is, anders dan een wond of koorts, een soort chronische ontsteking door je hele lichaam waar je niets van merkt. Stille ontstekingen kunnen ook bijdragen aan mentale problemen zoals depressie. Ze zorgen er letterlijk en figuurlijk voor dat je niet lekker in je vel zit. Stille ontstekingen ontstaan door teveel van het verkeerde soort voedsel: klassieke dikmakers zoals junkfood en frisdrank, alles wat lekker is en weinig voedingsstoffen bevat. Kies in plaats daarvan voor groente, fruit, vette vis en vezels. Van één keer junkfood raakt je lichaam niet ontstoken, maar dat gebeurt wel als je continu dergelijk voedsel eet. Dus: meer van het goede, minder van het slechte. Belangrijker dan ooit.'



## Uiterlijk 'Bescherm je huid'

**Drs. Marjolein Leenarts** is dermatoloog bij het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk.

'Voor een fris uiterlijk is hydratatie van je huid belangrijk. Mensen denken vaak dat ze hun huid kunnen hydrateren door veel water te drinken. Dat is niet zo. Voldoende water drinken is natuurlijk belangrijk, maar het is niet zo dat je daarmee de huid reinigt, wat je vaak leest. Het kan ook geen kwaad om – met mate – koffie te drinken, daar droog je niet van uit en je krijgt er geen droge huid van. Een crème die een vetlaagje aanbrengt of vochtvasthou-



dende ingrediënten bevat, zoals ureum, kan ervoor zorgen dat de huid beter vocht vasthoudt, waardoor die beter gehydrateerd is. Extra belangrijk nu we zo vaak onze handen wassen, anders kun je last krijgen van droge handen. Last but not least: voorkom huidschade door je in te smeren met een crème met SPF, ook in de herfst en winter.'



## Bewegen 'Breng structuur aan'

**Marsha Tijssen** is fysiotherapeut en bewegingswetenschapper verbonden aan Sport Medisch Centrum Papendal.

'Wat we de laatste tijd veel zien is dat door het gebrek aan structuur in de week, mensen stoppen met sporten. Die vaste indeling van werkuren en sporturen is blijkbaar erg belangrijk. Daarom is het goed om al van tevoren te bedenken wanneer je gaat sporten. Zeker als je een gezin hebt, want dan lijkt het alsof er nooit tijd is. Als je dan wacht tot je 's avonds een uurtje over hebt, dan komt het er niet meer van. Als je die structuur aanbrengt, is dat misschien al 60 of 70% van de motivatie. Dat je nu bij sportscholen vaak moet "reserveren" is gunstig, dat kan er juist voor zorgen dat mensen eerder gaan.'





# beweging

Uit Etos' voel-je-goed onderzoek blijkt dat Nederlanders, vooral ouderen, matig tevreden zijn over hun sportgedrag. Niet alles hoeft in de hoogste versnelling. Begin rustig.

## 3 Krachtraining

Sterk je spieren

Krachtraining is voor bijna iedereen noodzakelijk om verval van de spieren tegen te gaan. Dit verval heet sarcopenie en het is een van de makkelijkst te voorkomen verouderingsverschijnselen. Maar je moet er wel iets aan doen. Daarom zegt de Beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad dat volwassenen minstens twee keer per week spierversterkende oefeningen moeten doen. Dat hoeft niet perse met toestellen. Pilates of poweryoga, training met je eigen lichaamsgewicht, met dumbbells of met kettlebells kan ook. Het fijne is dat je deze trainingen gewoon thuis kunt doen. Wist je

dat je met drie oefeningen je hele lichaam traint? Met dagelijks een minuut planken, 10 keer squatten en twintig keer opdrukken, heb je de grote spiergroepen al te pakken. Daarnaast is het belangrijk dat je je spieren van voldoende eiwit voorziet, om ze zo snel mogelijk te laten herstellen na een flinke workout. Eiwitshakes zijn daarbij een smakelijk steuntje in de rug. Etos heeft sinds kort verschillende sportartikelen zoals dumbbells en kettlebells om jouw workout aan te kleden. Bekijk ons assortiment op [etos.nl/sport/sportartikelen](https://etos.nl/sport/sportartikelen)



## 4 Yoga

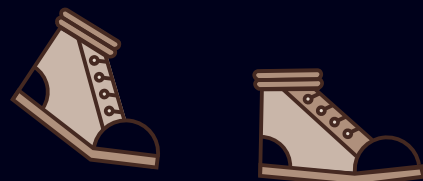
Buigen en strekken

Als je in de yogaklas om je heen kijkt, zie je meer vrouwen dan mannen. Jammer, want mannen profiteren net zo hard van de voordelen van deze mindful sport. Aandacht voor de ademhaling helpt je om bewuster te worden van stress die zich in je lijf heeft opgehoopt, en zo helpt yoga ontspannen. Ondertussen is yoga een stevige training want je werkt via de lichamelijke posities (asana's) tegelijkertijd aan spierkracht, balans, soepelheid en lenigheid. Daar word je mooi en blij van. Erg populair is de serie posities die bekend staat als de Zonnegroet. Het ziet er makkelijk uit, maar het is toch een behoorlijke uitdaging, vooral als je hem nooit eerder hebt gedaan. Kijk voor oefeningen op [etos.nl/yoga](https://etos.nl/yoga) maar ben je een beginnening? Zoek dan deskundige begeleiding of goede video's op YouTube.

## 1 Wandel

Loop je stress eruit

Veel mensen (41%) geven aan dat ze niet tevreden zijn over hun sportgewoontes. Ze komen niet aan voldoende beweging en voelen dat dit ten koste gaat van hun welzijn. Je mentale fitheid hangt samen met je fysieke fitheid. **Beweging activeert belangrijke delen van de hersenen waardoor gevoelens van stress en angst afnemen. Als je iedere dag in beweging komt, profiteren je geest en je afweersysteem.** Een dagelijkse wandeling of tuinieren doen dat net zo goed als een marathon lopen. Je kunt dus klein beginnen, of vooral doen wat je leuk vindt. Zolang je maar voelt dat je hart sneller gaat kloppen. Dan zal je zien dat stress en paniek plaats maken voor een goed gevoel. Meer tips op [etos.nl/tips-meer-bewegen](https://etos.nl/tips-meer-bewegen)



## 2 Cardio

Harder, sneller, korter



Zo'n 34% van de mensen doet aan geen enkele vorm van cardio. Dat is beweging waarbij je hartslag flink omhooggaat, zoals hardlopen (of traplopen). Zie je op tegen hardlopen? Intensief zwemmen of fietsen is natuurlijk ook prima. Of train volgens het High Intensity Interval-principe. Onderzoek laat zien dat dit een snelle manier is om fit te worden en te blijven. De essentie is dat je korte krachtsuitbarstingen afwisselt met intervallen in een lager tempo. Ren bijvoorbeeld

vijf keer 30 seconden op je snelst en wissel af met één minuut rustig doorlopen. Bouw op door meer cycli te doen (tot 15 of 20 minuten in totaal) en door de hoge intensiteit langer vast te houden, tot maximaal 1 minuut. Je kunt dit principe op elke training toepassen, van fietsen en zwemmen tot boksen. Door twee keer in de week volgens dit principe te trainen, word je snel merkbaar fitter. Kijk ook op [etos.nl/hiit](https://etos.nl/hiit)

### Etos helpt je verder

met voedingssupplementen, bewegingsondersteuning, sportuitrusting en benodigdheden voor blessurebehandeling en -herstel.

Ga naar pagina 11 voor aanvullend advies van fysiotherapeut en bewegingswetenschapper Marsha Tijssen

Genoemde cijfers zijn bevindingen uit het Etos voel-je-goed onderzoek





# uiterlijk

Twee derde van Nederland vindt dat er goed uitzien een belangrijke bijdrage levert aan zijn of haar goede gemoed. Tegelijk is ongeveer een kwart van ons niet zo happy met zijn of haar uiterlijk. Daarom hier een paar hink-stap-sprongen naar tevredenheid.

## 3

### Nagels

Houd ze droog



Nagels en nagelriemen beschermen je tegen invloeden van buitenaf. Houd nagels fit door ze eens per week recht af te knippen, met kleine knipjes. Naar schatting één op de tien mensen heeft kalknagels; schimmelinfecties van de nagel. Op je huid leven bacteriën en schimmels die op zichzelf geen kwaad doen, maar soms dringen ze huid of nagels binnen, waarna een kalknagel kan ontstaan. De mineralen selenium en zink dragen bij aan de ondersteuning van sterke nagels. Een kalknagel ontstaat meestal op een vochtige of beschadigde huid of nagel. Schimmels houden van warme, vochtige plekken en vinden zweetsocken en schoenen een ideale broedplaats. **Hoe droger de omgeving is, hoe minder schimmels er zullen groeien. Trek dus elke dag schone sokken aan en droog je voeten altijd goed af na het douchen.**

## 4

### Huid

Help, eczeem!



Eczeem komt vaker voor dan je denkt. Tijdens de Etos-enquête gaf 10%\* van de mensen aan dat ze weleens last hebben van deze vervelende aandoening. Eczeem jeukt niet alleen, het kan je ook onzeker maken omdat je misschien het gevoel hebt dat iedereen 'het' kan zien. Zo'n 25%\* van de mensen geeft aan dat ze door eczeem 'niet lekker in hun vel zitten'. Van contacteczeem tot atopisch en anaal eczeem: er zijn verschillende oorzaken voor eczeem en ook de behandeling verschilt. **Veel wassen verergert de eczeemklachten meestal.** Meer weten over eczeem? Kijk op [www.etos.nl/eczeem/](http://www.etos.nl/eczeem/)

14

## 1

### Handen

Wassen zonder centje pijn



De meesten van ons, zo'n 79%, zijn tevreden over hun handen. Maar die hebben het zwaar te verduren nu handenwassen en nog eens handenwassen een wapen is om de verspreiding van virussen tegen te gaan. Bovendien is het gebruik van alcoholhoudende producten ingeburgerd om onze handen te ontsmetten. We hebben daardoor eerder last van droge, rode handen en kloofjes. Leg je handen wat vaker in de watten: gebruik regelmatig een handcrème en gebruik een handcrème die vocht vasthoudt. Meer advies bij droge handen: [etos.nl/droge-handen](http://etos.nl/droge-handen) Wist je dat je je handen minstens 20 seconden moet wassen? Meer over de beste manier om je handen te wassen lees je op [etos.nl/handen-wassen](http://etos.nl/handen-wassen)

## 2

### Gezicht

Bescherm je huid



We willen allemaal een stralende mooie huid. Maar 23% van de mensen geeft zijn of haar huid een onvoldoende of een mager zesje. Ja, ook mannen zijn niet altijd blij met hun verpakking. Met de juiste verzorgingsproducten kom je letterlijk beter in je vel te zitten. **Een goed product beschermt je huid tegen schadelijke UV-straling, hydrateert en vult de natuurlijke huidvetten aan, voelt prettig aan en geeft je geen glimmend gezicht.** Wist je dat ook luchtvervuiling schadelijk is voor de huid? Daarom is reinigen na een lange dag zo belangrijk, net als een beschermende crème voordat je de deur uitgaat. Wil je precies weten welke producten jouw huid nodig heeft? Doe de skin-scan van Etos: [etos.nl/skinscan](http://etos.nl/skinscan)

Ga naar pagina 9 voor advies van drs. Marjolein Leenarts

15

### Uiterlijk is meer dan 'schoonheid'

Het gaat ook over onderhoud van je lijf en 'look', over verzorging, over behoud van natuurlijk schoonheid, vindt Etos. Daarvoor biedt Etos natuurlijke schoonheids- en verzorgingsproducten en diensten aan die voor jou persoonlijk geschikt zijn.

Genoemde cijfers zijn bevindingen uit het Etos voel-je-goed onderzoek

# hoe werkt de voel-je-goed-wijzer



Zie de tips in deze gids als een set bouwstenen, verdeeld over de vijf pilaren – gezondheid, balans, voeding, beweging en uiterlijk. Zo leg je een stevige basis voor een fit gevoel.

1

## Gezondheid

Weerstand ondersteunen, mondhygiëne verbeteren en je rug in acht nemen zijn, bijvoorbeeld, belangrijke bouwstenen. Etos helpt en adviseert je om je gezondheid te ondersteunen en gezondheidsklachten te voorkomen en om je algemene lichamelijke gesteldheid te verbeteren.

**GA NAAR PAGINA 4/5**

2

## Balans

Balans vinden anno 2020 is niet altijd makkelijk. Daarom adviseren we je graag. Etos spant zich in om voor jou producten en diensten te vinden die je slaapkwaliteit ondersteunen of verbeteren, je helpen om te ontspannen en fysiek en mentaal in evenwicht te zijn.

**LEES PAGINA 6/7**

3

## Voeding

Een structureel goed eetpatroon, waarbij je voldoende voedingsstoffen en bouwstoffen tot je neemt, daar helpen we je bij. Etos is het juiste adres om voedingsproducten gericht op dieet en gewichtsbeheersing, sportvoeding en speciale voeding als bio-organische, glutenvrije, veganistische en healthy- foodsupplementen te vinden. **LEES PAGINA 8/9**

4

## Beweging

Of je nu rustig of intensief wilt bewegen, voor wandelen, cardio, krachttraining of yoga kiest, wij kunnen adviseren. Etos is ook jouw loket voor producten als voedings-supplementen, bewegingsondersteuning, sportuitrusting en benodigdheden voor blessureherstel.

**LEES PAGINA 12/13**

5

## Uiterlijk

Van neus- en mondhygiëne tot gezichtsverzorging en huidbescherming: Etos is sinds jaar en dag ook de plek voor beauty- en verzorgingsproducten. Uiterlijk is meer dan 'schoonheid'. Het gaat ook over onderhoud van je lijf en 'look', over verzorging en over behoud van je natuurlijke schoonheid. **LEES PAGINA 14/15**

Ga naar [etos.nl](https://www.etos.nl) voor advies, informatie en inspiratie. Of kom naar een van onze winkels. Wat je vraag ook is, we helpen je graag verder.

# Voel je goed-wijzer

uiterlijk



balans



beweging



Etos

voeding



gezondheid



met meer kennis lekker in je vel



# gezondheid

1. Werk aan je weerstand, zorg dat je voldoende vitamines en andere bouwstoffen binnenkrijgt.
2. Eet voldoende vezels en beweeg voor een goede spijsvertering.
3. Neem je mondhygiëne serieus: poets, stook en flos.
4. Blijf in beweging, let op je werkplek, voorkom nek- en rugklachten, ga geregeld naar buiten voor je dagelijkse portie vitamine D.

## beweging



1. Een beetje dagelijks wandelen kan je helpen bij het behouden van je gewicht.
2. Voel je fitter door twee keer in de week te bewegen?
3. Stek je spieren! Met de juiste spiergroepen en de juiste balans, wordt lopen al de belangrijkste manier om stress te overwinnen.
4. Blijf strak, sta op de voorgrond en blijf bewegen.



## balans

1. Goede nachtrust begint met regelmaat. Geen opwekkende dranken, niet snoozen en schermen voor ontspanning op tijd uit.
2. Houd stress buiten de deur. Gun jezelf voldoende tijd voor ontspanning (wandelen, yoga, meditatie en een lekker bad).
3. Lichamelijk contact heeft invloed op je gezondheid. Eten niet lekker in je zit is normaal; bewegen en jezelf uitken helpen je positief te blijven.
4. Eten niet lekker in je zit is normaal; bewegen en jezelf uitken helpen je positief te blijven.



## uiterlijk

1. Was en ontsmet je handen, maar leg ze ook wat vaker in de wateren.
2. Bescherm je huid tegen schadelijke UV-straling en luchtvervuiling.
3. Houd de omgeving minder kans krijgen, waarvoor schimmels minder kans krijgen.
4. Veel zeepgebruik verbergt eczeemklachten meestal voor meer advies ga je naar etos.nl

## voeding



1. Zet groente op één, eet voldoende gezonde vetten en fruit, kies voor pure, traditionele producten, en eet zeer matig zout en suiker.
2. Probeer healthy foods te integreren in je eetpatroon en neem zo meer vitamines, mineralen en andere bouwstoffen tot je.
3. Eet voldoende eiwitten, ze zijn onder meer essentieel voor je spieren.
4. Eet op vaste momenten en op vaste plekken, zorg voor eetstructuur.