

# 7 GEWOONTES VOOR EEN GEZONDE HOOFD

## 1 DENK GOED

LD je stress, beslis wat je wilt doen.  
Denk beter dan je voelt. Affirmaties. Visualisatie.

## 2 BEWEEG GOED

Sta in "Power Pose". Beweeg zonder pijn.

**Zit maximaal 30 minuten.**

**Maak plezier en speel vaker buiten**

Doe wat gek.

## 3 EET GEZOND

Geen suiker en zuivel. Drink veel water. Aanvullen met Vit C, D en Omega 3's. Creëer je omgeving om rustig te kunnen eten.

## 4 STRETCH VAAK

's Ochtends de Cobra positie. Heupopeners & Borstopeners gedurende de dag.

**Til uw telefoon op. Houd uw hoofd naar voren gericht.**

## 5 BEWUSTE WAARDERING

Denk vaak na. Waar ben ik dankbaar voor ?

Doe een Houding scan.

## 6 SLAAP GOED

8 uur slaap elke nacht op de rug.

**Als je op je zij slaapt, leg dan een kussen tussen je knieën.**

**Doe overdag een powernap en vind je ritme.**

## 7 CHIROPRACTIE

Headaches are a Signal that the body is not functioning well. If there is a Spinal misalignment, the brain and body are not in good communication which can be the cause.

Support good function of the nervous system by getting checked by a Chiropractor.