

## De Fitte Frisse Fries!

Wij Friezen voelen ons gezond. Sterker nog, we voelen ons gezonder dan de rest van Nederland!  
Dat is mooi maar ondertussen is de helft van de volwassenen te zwaar, doen veel kinderen niet aan sport en is Fryslân in de ban van Corona.

Wij maken van deze gezondheids crisis een kans.  
Samen voor de Fitte Frisse Fries!



Dat doen we door de Friese kracht en gezonde leefstijl te bundelen. Leefstijl bepaalt voor 90% onze levensverwachting. Door gezonde leefstijl kunnen we Corona echt aanpakken. Blue Zones zijn gebieden waar veel mensen oud worden in goede gezondheid. Wij passen de succesfactoren uit deze Blue Zones toe: doelen stellen, beweging, samenzijn, ontspanning, voeding en slapen. Met elkaar gaan we zorgen voor mentale en fysieke gezondheid in Fryslân als basis voor verdere groei.

Wil je fit en vitaal zijn sluit je dan aan. It giet oan!

## Kracht van Slaap

De wekker gaat en je voelt je geradbraakt. Je hebt vannacht wel honderd keer op de wekker gekeken. Weer een slechte nacht. Je kijkt op tegen de dag. Overdag ben je moe, prikkelbaar en slaperig. Dingen lukken niet. Je voelt je gespannen en somber.

Je bent niet de enige die slecht slaapt. Slapen is lang onderschat in de medische wetenschap terwijl steeds meer mensen last krijgen van slapeloosheid. Ze kunnen moeilijk inslapen en doorslapen of zijn vroeg wakker.

Als je niet goed slaapt ontregelt je lichaam en kun je overdag niet functioneren, ontstaan ziektes zoals diabetes type 2, obesitas, depressie en verzwakt je weerstand.

### - Slaap als Medicijn -

Slaap zorgt elke nacht voor herstel van je lichaam om weer fit aan de nieuwe dag te beginnen. Na een goede nachtrust ben je uitgerust en vol energie. Je hoofd is helder en je hebt zin in de dag. Je ziet problemen als een uitdaging. Je lichaam is beter beschermt tegen ziektes en infecties zoals Corona.

Een instant oplossing voor slapeloosheid is er helaas niet. Wel kunnen we je enkele tips geven om de komende weken te proberen:

- Drink geen koffie na 14:00 uur
- Beweeg overdag buiten (elke dag 30 minuten)
- Ga op een vaste tijd naar bed en van bed
- Neem 1 uur voor je naar bed gaat een warme douche en ontspan

## Doel

Met de beweging 'De Fitte Frisse Fries' willen we van Fryslân de gezondste provincie van Nederland maken.

## Samenwerking

De Fitte Frisse Fries is ontstaan door passie voor gezondheid en is een samenwerking tussen:

- Tjalling van den Berg van ECO-Coachen (<https://www.eco-coach.nl> en 06-22809506)
- Johannes Krol van Slaapkracht ([johanneskrol@hotmail.com](mailto:johanneskrol@hotmail.com) en 06-11854279)
- Roelina Banga van Evolutionair Fit ([roelinabanga@gmail.com](mailto:roelinabanga@gmail.com) en 06-46735581)