

Slaap corona uit je lijf!

Wij Friezen voelen ons gezond. Sterker, 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 ook in de ban van corona.

Wij maken van deze 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. Wij dagen je uit om zelf het heft in handen te nemen. Sluit je aan. It giet oan!



Corona restklachten pak ze aan!

Als slaapcoach krijg ik ook mensen met restklachten van corona in mijn praktijk. Ze slapen slecht, zijn chronisch vermoeid, hebben last van hoofdpijn, kunnen zich moeilijk concentreren en zitten in de put. De Volkskrant kopte hierover recent nog: 'Een op de drie corona patiënten krijgt een neurologisch of psychisch probleem'. Deze mensen lopen al een jaar rond met corona in hun lijf én hoofd!

Behandelen van corona is 'learning on the job', maar hier valt zeker wat aan te doen! Het afgelopen jaar is veel nieuwe kennis opgedaan. Inzet van gezonde voeding, voedingssupplementen en gezonde leefstijl laten veelbelovende resultaten zien.

Slaap is het beste medicijn wordt wel eens gezegd. En dat klopt, want elke nacht zorgt slaap voor natuurlijk herstel. Daarom is slaap heel belangrijk voor mensen met restklachten die totaal zijn uitgeput door corona. Ik zie mensen met restklachten vaak snel opknappen als ze eerst extra zink innemen samen met andere supplementen. Hierdoor verdwijnen de laatste virusresten uit hun lijf en hoofd. Pas daarna kunnen ze echt herstellen want hun immuunsysteem komt tot rust en dan lukt slapen ook beter.

Slaap en verdere ondersteuning van je lichaam met gezonde voeding, voedingssupplementen en gezonde leefstijl zorgen daarna voor herstel van energie, hersenen, longen en spieren.

Mensen lijken vatbaarder te zijn voor corona-besmetting en hardnekkige restklachten als ze al last hebben van andere chronische ziektes en veel stress ervaren. Dit vraagt om preventie en een gezamenlijke aanpak van disciplines op medisch gebied, leefstijl, opvoeding en onderwijs. Daar gaat de Fitte Frisse Fries voor. Samen sterk de crisis uit!



Doel

Met de beweging 'De Fitte Frisse Fries' gaat Fryslân de gezondste provincie van Nederland worden.

Samenwerking

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

- Tjalling van den Berg van eco-coach.nl en 06-22809506
- Johannes Krol van slaapkracht.nl en 06-11854279
- Roelina Banga van 'Evolutionair Fit' (roelinabanga@gmail.com en 06-46735581)
- Geart de Jong van 'Sterk troch Kjeld' (jongg1702@gmail.com en 06-16526273)
- Caroliene en Ramona Lemstra van lemstraleefstijlcoaching.nl en 06-22533807

Dit initiatief wordt gesteund door Anne Jochem de Vries, directeur van Sport Fryslân.