



## Wat is het geheim voor een langer gezond leven?

**Met een gezonde leefstijl houd je je hersenen gezond. Vol goede moed begin je eraan. Maar hoe houd je dit vol in een omgeving met allerlei verleidingen? Arts David van Bodegom geeft je dé tips!**

De meeste mensen weten wel wat goed voor ons is: meer bewegen, gezonder eten, minder stressen, je hersenen uitdagen, beter slapen, minder alcohol drinken en niet roken. Het echte mysterie is dus niet wát je moet doen, maar hoe je zo'n gezonde leefstijl een leven lang volhoudt.

Volgens David van Bodegom zijn er vier strategieën om de ongezonde prikkels in onze dagelijkse omgeving aan te pakken. Lees ze alle vier in het artikel!

[Lees het artikel](#)



## Slim eten houdt je hersenen gezond

**We hebben nog meer gezond nieuws voor je! De decembermaand staat voor velen van ons in het teken van eten. Maar hoe gezond eet jij deze maand? De juiste voeding kan namelijk de gezondheid van je hersenen positief beïnvloeden.**

Voedingsonderzoeker Ondine van de Rest geeft aan dat 'Al vanaf middelbare leeftijd gezond eten vele jaren later terug te zien is in de hersengezondheid.' Ondine legt verder uit welke voeding een gunstig effect heeft op de hersengezondheid van mensen.

Ben je benieuwd hoe je een lekker en vooral gezond Kerstmaal maakt? Lees dan welke producten je het beste kunt gebruiken.

[Lees het artikel](#)



## Start nu al met hét voornemen voor 2022...

**Wacht niet tot het nieuwe jaar, maar start nu al met je goede voornemens. Maak dagelijks een ommetje! Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Je krijgt meer productiviteit en energie na het lopen van een ommetje van 20 minuten. De Ommetje-app van de Hersenstichting helpt je daarbij.**

Velen van jullie kennen de Ommetje-app al, want de app is door meer dan 1,4 miljoen mensen gedownload en gebruikt. Het laatste half jaar hebben we onder andere het Level-systeem geïntroduceerd. Dit levert een gezonde dosis competitie op, die voor veel mensen motiverend werkt. Of misschien is het feit dat je met een dagelijks ommetje je hersengezondheid verbetert, motivatie genoeg voor jou. Dus trek je jas aan en maak een Ommetje!

Eerst meer lezen over de Ommetje-app en 'm daarna downloaden?

[Ga naar onze website](#)

## De collecteweek van de Hersenstichting komt er weer aan!

**Van 31 januari t/m 5 februari 2022**

Houd onze kanalen in de gaten om op de hoogte te blijven van wat we allemaal gaan doen de komende collecte. En hoe jij kan meehelpen. Want alleen samen met jou komen wij een stap dichterbij gezonde hersenen voor iedereen.

[Blijf op de hoogte](#)

Volg ons op social media     

[Privacy](#) | [Afmelden](#) | [Bezoek de website](#)

Je ontvangt onze nieuwsbrief omdat je hebt aangegeven dat je op de hoogte gehouden wilt worden over de activiteiten van de Hersenstichting.