# http://albertsonnevelt.nl/wat-is-vitaliteit/

# Wat is vitaliteit? En hoe word en blijf je vitaal?

25 februari 2014

[](http://albertsonnevelt.nl/wat-is-vitaliteit/)

Wat is vitaliteit? Betekent het dat je fysiek [gezond](http://albertsonnevelt.nl/hoe-gezond-ben-jij/) bent? Mentaal sterk? Emotioneel in [balans](http://albertsonnevelt.nl/ontdek-hoe-je-anders-met-stress-kunt-omgaan/)? Met passie leeft? Bruist van de [energie](http://http:/albertsonnevelt.nl/krijg-meer-energie/)? [Positief](http://albertsonnevelt.nl/category/stressvrij-leven/positief-denken/) in het leven staan? Weet jij het antwoord?

Hieronder een nadere toelichting op de vraag: wat is vitaliteit? Maar ook tips om [vitaal](http://albertsonnevelt.nl/hoe-gezond-ben-jij/) te worden en te blijven.

## Wat is vitaliteit nu eigenlijk?

Vitaliteit staat sinds enkele jaren enorm in de belangstelling. Kijk maar op internet. Het aantal zoekresultaten dat Google je voorschotelt op de zoekwoorden: wat is vitaliteit, is overweldigend. Zoek je een synoniem voor vitaliteit dan komt levenskracht bovendrijven. Vrij vertaald betekent dit: energie (kracht) om te leven (Latijnse woord voor Vita).

Kijk je vervolgens naar de relatie tussen vitaliteit en gezondheid, fysiek en mentaal? Dan wil het dus zeggen dat je niet ziek bent en je fit voelt. Maar, dat niet alleen. Vitaliteit reikt veel verder. Ook je emotionele ontwikkeling en je [zingeving](http://albertsonnevelt.nl/category/stressvrij-leven/zinvol-leven/) aan het leven zijn van belang. Daarom wordt vaak gezegd dat vitaliteit betrekking heeft op zowel je lichaam, hoofd, hart als ziel. Al deze vier onderdelen zijn op een positieve manier in balans als je vitaal bent. Je blaakt van de energie, beschikt over mentale veerkracht, staat positief in het leven, ervaart levensvreugde, hebt doorzettingsvermogen en bent bevlogen. Kortom: je zit [lekker in je vel](http://albertsonnevelt.nl/lekker-in-je-vel/), straalt en kunt de hele wereld moeiteloos aan.

## Tips voor vitaliteit

Wil je wat is vitaliteit aan den lijve ervaren? Vitaal worden en blijven? Veerkrachtig zijn, bruisen, stralen en volop genieten van je leven? Onderneem dan nu actie en geef je vitaliteit een boost. Hieronder de tips.

### Stop met stressen

[Stress](http://albertsonnevelt.nl/ontdek-hoe-je-anders-met-stress-kunt-omgaan/) ervaren we allemaal wel een keertje. En dat is ook helemaal niet erg. Alleen te veel stress is niet goed voor je vitaliteit. Wil je je energiek voelen en bruisend in het leven staan? Stop dan met stressen en bouw je spanning zo vaak je kunt af. Maak regelmatig een wandeling, doe ademhalings- en/of ontspanningsoefeningen, verlies je nu en dan in je hobby, luister naar muziek et cetera. Creëer je voldoende ontspanmomenten? Dan neemt je vitaliteit met sprongen toe. Stop daarom vandaag nog met stressen en ontspan vaker.

### Slaap genoeg

Voldoende slapen is soms best moeilijk. Want, je moet en wilt nog zoveel doen voor je naar bed gaat. Jammer. Want slaap is goed voor je gezondheid. Je lichaam herstelt dan namelijk lichamelijk en geestelijk. Wil je beter slapen en fit wakker worden? Doe je tv, pc en telefoon een uur voor het slapengaan uit. Drink na acht uur geen koffie of alcohol meer en ontwikkel een vaste slaaproutine. Ga op een vaste tijd naar bed en uit de veren. Lukt het? Je beloning is [meer energie](http://http:/albertsonnevelt.nl/krijg-meer-energie/) en dus ook meer vitaliteit.

### Ga meer bewegen

Wil je vitaliteit ervaren? Kom dan zeker in [beweging](http://albertsonnevelt.nl/category/stressvrij-leven/voldoende-beweging/). Want, lichamelijke inspanning geeft je echt heel veel energie. Ervaar het en ga meer [bewegen](http://albertsonnevelt.nl/category/stressvrij-leven/voldoende-beweging/). Begin met een ommetje maken tijdens je lunchpauze, je auto een kwartier van je werk te parkeren en neem niet meer de lift, maar de trap. Ook je huis grondig schoonmaken, tuinieren, strijken en dergelijke zijn lichamelijke inspanningen die bijdragen tot meer beweging en je extra vitaliteit kunnen opleveren.

### Eet gezond en bewust[Eet gezond!](http://albertsonnevelt.nl/wp-content/uploads/2014/01/groente.jpg)

[Voeding](http://albertsonnevelt.nl/category/stressvrij-leven/optimalen-voeding/) is de brandstof voor je lichaam en heeft een grote invloed op je vitaliteit. Eet je ongezond, onregelmatig en niet gevarieerd? Dan gaat je lichaam protesteren, zoals de motor van een auto gaat haperen als het niet de goede brandstof en juiste hoeveelheid olie krijgt. Eet dagelijks 2 ons verse groenten en 2 stukken fruit. Combineer dat met volkorenproducten, zaden, noten plus vis en mager vlees. Drink genoeg water en zo weinig mogelijk koffie en frisdrank. Wees eveneens matig met alcohol, zout, suiker en verzadigde vetten. Kies verder liever voor kleine porties voeding verspreid over de dag. Zo kom je je dag zonder energiedip door.

### Sta positief in het leven

Een positieve levensinstelling maakt het leven zoveel mooier en aangenamer. Probeer het maar eens. Immers, negativiteit kost alleen maar bergen energie en gaat ten koste van je vitaliteit. Natuurlijk is het niet gemakkelijk om alles altijd van de positieve kant te zien, maar met wat oefening kan iedereen het leren. Richt je eens uitsluitend op wat goed gaat in je leven. Voel je een negatieve gedachte opkomen? Onderdruk die door er een positieve gedachte tegenover te plaatsen.

Wat is vitaliteit voor jou? Hoe zorg je dat je lekker in je vel zit, je fit voelt en je energieniveau op peil houdt? Ik ben benieuwd naar jouw reactie.