



WWW.DETAALSCHOOL.COM

Tips voor de warmte

Er zijn mensen die het lekker vinden als het 30 graden of warmer is. Maar er zijn ook mensen die het moeilijk vinden, vooral als je de hele dag dingen moet doen. Hoe zorg je dat je toch nog een beetje puf overhoudt?

1. Drink veel water

Zet een kan met water op tafel. Vrolijk het water op met fruit. Denk aan: aardbeien, bosbessen, sinaasappel enz. Wacht niet totdat je dorst hebt, maar drink elk uur een glas water.

2. Koel je slaapkamer

Het schijnt dat veel mensen moe worden als het warm is. In slaap vallen bij hoge temperaturen hoeft niet moeilijk te zijn. Of doe een lekker dutje. Kan je niet slapen door de warmte? Probeer je kamer zo koel mogelijk te houden. Je kunt bijvoorbeeld je laken van tevoren even in de vriezer leggen, je gordijnen besproeien met water of de ventilator aanzetten met een fles ijswater ervoor.

3. Kies voor energierijk eten

Zorg ervoor dat je voedzame gerechten eet. Er wordt gezegd dat je bij warm weer meer zout moet eten, maar volgens het Voedingscentrum is dat niet nodig. Kies voor kleurrijke salades en (koude) soepen. Weinig trek? Eet dan wat minder, maar kies voor eetmomenten. 5 kleinere maaltijden in plaats van drie grote maaltijden.

4. Verplaats je kantoor

Is het erg warm op je kantoor? Stel je collega's voor om het kantoor te verplaatsen. Werk samen onder een boom of lekker aan het water. Kun je ook alleen werken? Ga dan naar de bieb. Daar is het meestal koel.

5. Leg de lat een stukje lager

Dit is vooral belangrijk voor de perfectionisten. Doe rustig aan. Niemand is op zijn best met tropische temperaturen, dus wees niet te streng voor jezelf. Lukt het niet? Laat het liggen. Het komt wel weer een andere dag.

Woordenlijst

1. tips = een advies / adviezen waar iemand iets mee kan doen in zijn of haar voordeel.
2. puf = energie
3. een kan (de kan) = een voorwerp dat wordt gebruikt om een vloeistof in te bewaren. Het is makkelijk om de vloeistof hieruit te schenken in een ander voorwerp.
4. dorst = het gevoel dat je iets wil drinken.
5. dutje = kort slapen.
6. laken = een doek / deken die gemaakt is van linnen stof.
7. gordijnen = een doek die voor het raam hangt. Het wordt meestal gebruikt om het raam af te schermen.
8. voedzame = het bevat veel gezonde stoffen en geeft goede energie.
9. voedingscentrum = een instelling die advies geeft over voeding aan de bevolking van Nederland.
10. kleurrijke = bevat veel (felle) kleuren.
11. trek = zin om te eten.
12. stel voor / voorstellen = je hebt een idee om (samen met iemand) te doen.
13. verplaatsen = van de ene plek naar de andere plek brengen.
14. bieb = bibliotheek.
15. perfectionisten = mensen die alles perfect willen doen.
16. wees niet te streng voor jezelf = het is niet erg als het niet gaat zoals je had verwacht.