

GA EENS WANDELEN



WINTER-WANDEL-TIJD

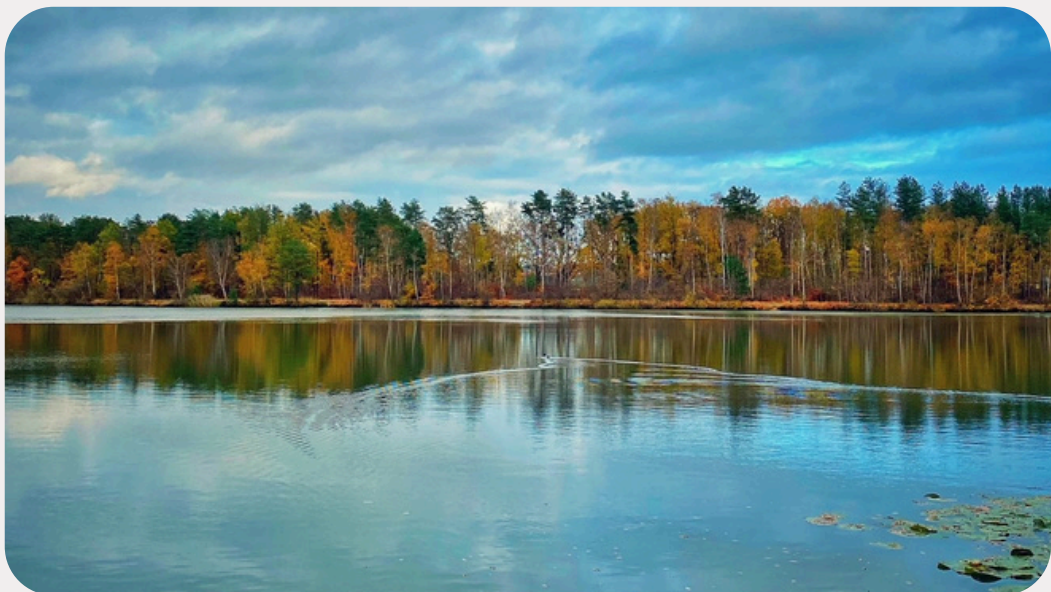
E-BOOK

Daglicht vangen in de donkere dagen

Tijdens onze winters krijgen we niet altijd de charme van witte landschappen of zonnige dagen, maar juist dat maakt de druilerige dagen tot een unieke kans om de winter op een andere manier te beleven. Wat als we dit seizoen zouden omarmen? Wat als we deze tijd niet langer zien als een periode van somberheid, maar juist als een kans voor buitenavontuur en persoonlijke groei?

Ik help je graag op weg!

Ik weet dat winterwandelen voor sommigen misschien een uitdaging lijkt, zeker als je niet gewend bent om in deze periode veel naar buiten te gaan. Met de juiste voorbereiding, de juiste mindset en de tips die ik in dit E-book deel, zal je merken dat het eigenlijk een heel fijne en deugddoende ervaring kan zijn.



Bye Bye winterblues

Zin om deel uit te maken van een community die de winterblues op afstand houdt, de natuur verwelkomt in haar koudste vorm, en persoonlijke groei omarmt? Doe dan mee met de winter-wandel-tijd.

Bereid je voor op een reeks uitdagingen, inspirerende verhalen en een overvloed aan wandeltips terwijl we samen op weg gaan naar een warmere en positievere winter.



Hallo, ik ben Maaike

wandelliefhebber in hart en nieren

Een tiental jaar geleden zat ik vast in een hectische, stressvolle werksituatie. Ik voelde me opgebrand en wist dat er iets moest veranderen. Ik zocht naar een manier om weer tot rust te komen, en verrassend genoeg vond ik die in de eenvoud van wandelen.

Iedere keer als ik mijn wandelschoenen aantrek en de deur achter me dichttrek, voelt het alsof er iets magisch gebeurt. Zodra ik de natuur in stap, verdwijnt de stress en vallen de zorgen van me af. Wandelen biedt me de ruimte om te ademen, om alles even los te laten en om gewoon 'te zijn'.

Het heeft me geholpen om weer voor mezelf te zorgen. De frisse buitenlucht, de beweging, en het simpele genieten van het moment brachten me terug in balans. Zo ontstond ook mijn passie om anderen te inspireren via [@ga_eens_wandelen](#).

Ik wil iedereen laten ervaren hoe wandelen je leven kan verrijken – en nu, met dit E-book, daag ik je uit om ook in de wintermaanden de kracht van wandelen te ontdekken.

INHOUD

1
WAAROM WINTERWANDELEN

2
MOTIVATIE EN MINDSET

3
PRAKTISCHE TIPS

4
JE DAGELIJKSE ROUTINE

5
NU IS HET AAN JOU

1 Waarom winterwandelen



”

Als iemand die in de toeristische sector werkt, verbaast het me elke keer weer als ik mensen hoor zeggen dat het wandelseizoen eindigt zodra de zomer voorbij is.

De herfst en winter zijn juist mijn favoriete seizoenen om te wandelen! In de zomer kan het vaak te warm zijn, de frisse lucht en koelere temperaturen van de wintermaanden maken wandelen een stuk aangenamer.

De natuur verandert in deze periode: de wereld is stiller, rustiger, en straalt een bepaalde sereniteit uit die je nergens anders vindt.

Veel mensen blijven binnen, waardoor je vaak alleen door gebieden wandelt. Als solosoof vind ik dat heerlijk! Het gevoel van eenzaam door uitgestrekte bossen of kale velden te trekken, zonder enige afleiding, geeft me een ongeëvenaarde rust en ruimte in mijn hoofd.

De natuur gaat in winterslaap, en ik voel dat ook. Het is een tijd van vertraging, van reflectie en van in harmonie zijn met je omgeving. Het wandelen in deze periode helpt me niet alleen om mijn eigen gedachten op een rijtje te zetten, maar ook om echt op te laden.

”

1. Waarom winterwandelen zo goed voor je is:



Veel mensen associëren wandelen met de lente en zomer, wanneer de dagen langer zijn en de zon hoog aan de hemel staat. Maar juist in de winter heeft wandelen een hele unieke charme én een bijzondere meerwaarde voor je gezondheid.

- **Meer daglicht en vitamine D:** In de winter krijgen we minder zonlicht, wat een grote impact kan hebben op onze stemming en energieniveau. Winterwandelen zorgt ervoor dat je, zelfs op donkere dagen, zoveel mogelijk daglicht meepakt, wat helpt om je biologische klok en humeur in balans te houden.
- **Frisse lucht en beweging:** De koude lucht is verfrissend en stimuleert je bloedsomloop en ademhaling. Regelmatig wandelen in de buitenlucht helpt niet alleen om je conditie op peil te houden, maar ook om je immuunsysteem een boost te geven.
- **Ontsnappen aan het binnenleven:** In de winter zitten we veel binnen, vaak onder kunstlicht. Door buiten te wandelen, kom je weer in contact met de natuur, wat bewezen positieve effecten heeft op je mentale gezondheid en stressniveau.
- **Een gevoel van voldoening:** Er schuilt een zekere voldoening in het trotseren van de kou en elementen. Het geeft je een mentale boost. Het gevoel dat je de dag actief hebt aangegrepen helpt om de wintermaanden positiever te ervaren.

2. Het belang van vitamine D en daglicht

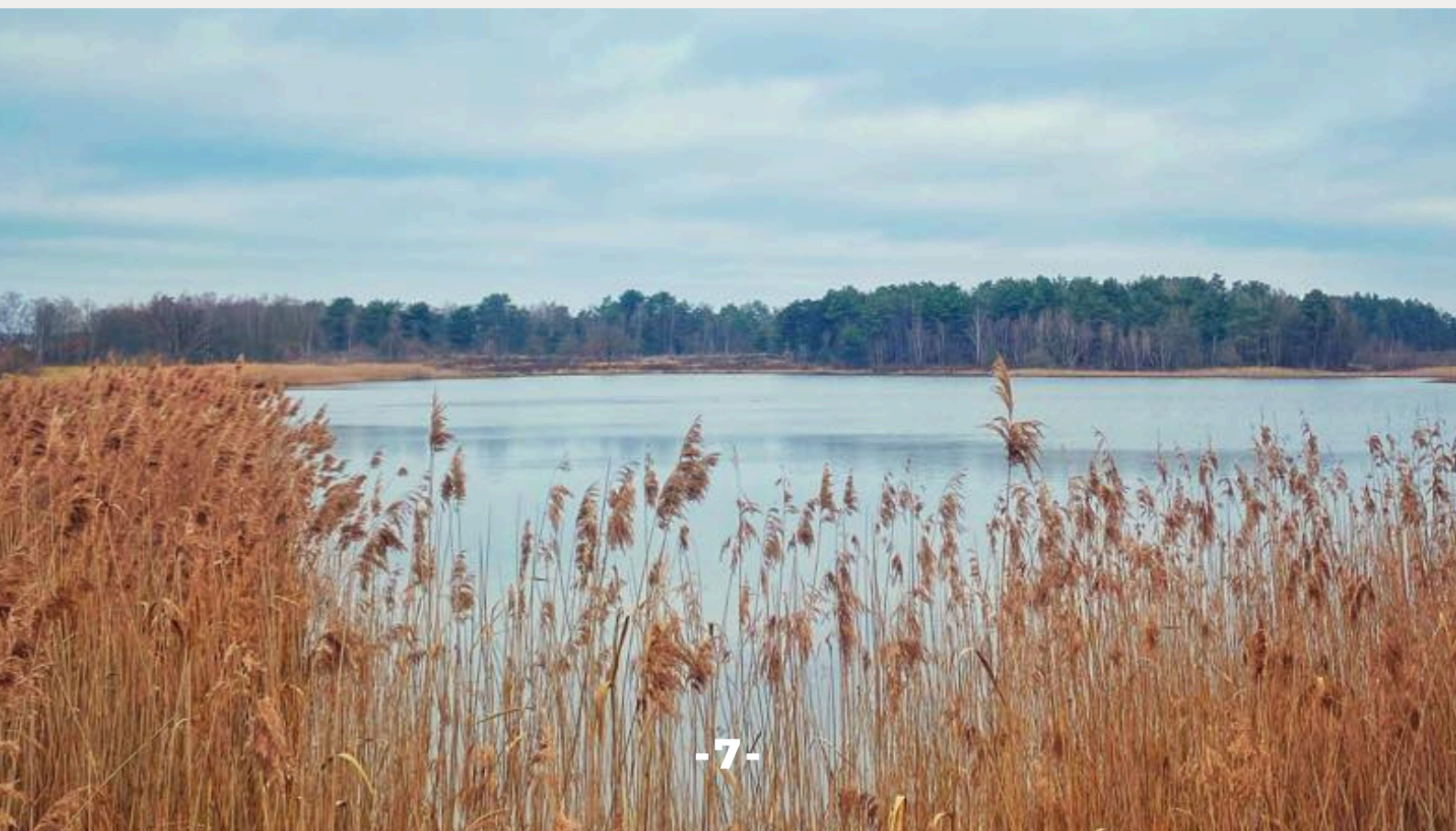
We kennen allemaal dat gevoel tijdens de wintermaanden: het wordt sneller donker, de dagen zijn kort en het liefst zouden we gewoon de hele dag binnen blijven.

Maar juist in deze periode is het belangrijk om naar buiten te gaan. Eén van de redenen? **Vitamine D.**

Waarom Vitamine D essentieel is, vooral in de winter

Vitamine D staat bekend als de "zonneschijnvitamine", omdat ons lichaam het aanmaakt wanneer onze huid wordt blootgesteld aan zonlicht. Deze vitamine speelt een cruciale rol in allerlei processen in ons lichaam, zoals het versterken van je botten, het ondersteunen van je immuunsysteem en zelfs het verbeteren van je stemming.

Maar hier komt het probleem: in de wintermaanden, wanneer de dagen korter zijn en de zon minder kracht heeft, maken we veel minder vitamine D aan. En dat kan gevolgen hebben. Een tekort aan vitamine D kan leiden tot vermoeidheid, somberheid, en een verzwakt immuunsysteem – precies de dingen die je juist niet wilt tijdens de donkere maanden. Dit is een van de redenen waarom sommige mensen zich lusteloos of zelfs depressief voelen in de winter.



Hoe winterwandelen helpt

Gelukkig is er een eenvoudige oplossing: winterwandelen! Door regelmatig naar buiten te gaan, zelfs op bewolkte dagen, vang je toch een beetje zonlicht op. Dit helpt je lichaam om net dat beetje extra vitamine D aan te maken. En nee, het hoeft niet meteen een urenlange wandeling te zijn. Zelfs een kort ommetje in de buitenlucht kan al een verschil maken.

Daarnaast is daglicht – zelfs zonder directe zonneshijn – van invloed op je biologische klok. Wanneer je buiten bent, helpt het daglicht je lichaam om een gezond dag-nachtritme te behouden, wat belangrijk is voor een goede nachtrust en een stabiel energieniveau gedurende de dag.

Het effect van daglicht op je humeur en mentale gezondheid

Wetenschappelijk onderzoek laat keer op keer zien hoe belangrijk daglicht is voor onze mentale gezondheid. Daglicht helpt bij de aanmaak van serotonine, een stofje in de hersenen dat ons gelukkig maakt. Minder daglicht betekent dus minder serotonine, wat kan bijdragen aan dat winterse gevoel van neerslachtigheid, ook wel bekend als Seasonal Affective Disorder (SAD).

Door dagelijks naar buiten te gaan, ook in de winter, verhoog je niet alleen je vitamine D-inname, maar geef je ook je serotonineniveau een boost. En dat kan helpen om je humeur te verbeteren en je energie op peil te houden.

Mijn tip: trek eropuit!

Dus, wanneer je op een grijze winterochtend denkt: "Vandaag blijf ik lekker binnen," probeer dan toch even naar buiten te gaan. Een korte wandeling in de frisse lucht kan al wonderen doen voor zowel je lichaam als je geest. En met de tips en tricks die ik verderop in dit E-book deel, maak je van winterwandelen een gewoonte die je straks niet meer wil en kan missen!

2 Motivatie & Mindset



1. Winterwandelen voor je mentale gezondheid

De wintermaanden kunnen soms zwaar aanvoelen. Korte dagen, lange nachten en grijze luchten kunnen hun tol eisen op je humeur. In het vorige hoofdstuk bespraken we al kort Seasonal Affective Disorder (SAD), oftewel de winterdip. Maar nu gaan we dieper in op hoe je met wandelen niet alleen je lichaam, maar ook je geest een flinke boost kan geven.



Bewegen tegen de winterblues

Wandelen in de natuur is één van de beste manieren om somberheid tegen te gaan. Onderzoek toont aan dat lichaamsbeweging – en dan met name bewegen in de buitenlucht – helpt om de symptomen van een winterdepressie te verminderen.

Als je regelmatig buiten komt, zelfs op bewolkte dagen, geef je je lichaam de kans om die broodnodige frisse lucht en beweging op te vangen. Dit zorgt voor de aanmaak van endorfines, de "gelukshormonen" die je stemming verbeteren en je een energieboost geven.

Dus voel je je wat neerslachtig? Trek je wandelschoenen aan en ga naar buiten. Je zal merken dat je stemming vrijwel direct verbetert.

Mindfulness tijdens het wandelen

Wandelen in de natuur biedt daarnaast de perfecte gelegenheid om mindful te zijn. Mindfulness draait om het bewust aanwezig zijn in het moment, zonder je zorgen te maken over wat er morgen of volgende week gebeurt.

Tijdens het wandelen kan je je volledig focussen op de omgeving: luister naar de wind door de bomen, voel de frisse lucht op je huid en let op de geluiden van vogels of je voetstappen op de grond.

Probeer ook op je ademhaling te letten. Adem diep in en uit, en voel hoe de zuurstof je lichaam binnenstroomt en je energie geeft. Dit soort momenten van rust en bewustwording helpen je niet alleen om te ontspannen, maar kunnen ook een gevoel van dankbaarheid en tevredenheid oproepen. Het is een simpele manier om je geest leeg te maken en stress los te laten.

Je mindset aanpassen: de kou omarmen

Nu we het toch over bewegen in de natuur hebben, moeten we even eerlijk zijn: het weer is niet altijd perfect in de winter. Het kan regenen, waaien, of zelfs sneeuwen. Maar laat dat je niet tegenhouden!

De sleutel tot succes in de wintermaanden is je mindset aanpassen. Ja, het kan buiten soms koud en nat zijn, maar zoals het gezegde luidt: "Er bestaat geen slecht weer, alleen slechte kledingkeuze." Trek een warme jas aan, zet een muts op, en ga gewoon naar buiten.

Een belangrijke mindset-shift is om te stoppen met naar buiten te kijken en te denken: "Oh, het ziet er slecht uit, ik blijf binnen." De waarheid is dat het weer er binnen vaak slechter uitziet dan het in werkelijkheid is. Eenmaal buiten zal je zien dat het eigenlijk helemaal niet zo erg is. Trotseer de elementen – je zal trots zijn dat je het hebt gedaan. En eerlijk is eerlijk, na een wandeling in de regen voelt een warme douche nóg beter!

Maak er een gewoonte van

Je mindset veranderen vraagt tijd. Verwacht niet dat je van de ene op de andere dag een winterwandelaar bent die vrolijk de kou trotseert. Een gewoonte creëren kost tijd, vaak minstens een paar weken. Maar als je jezelf de kans geeft om door te zetten, zal je snel merken dat je mindset zich vanzelf aanpast. Wandelingen geven je lichaam en geest namelijk direct een positief gevoel. Je krijgt meer energie, je voelt je lichter, en je komt verfrist terug. Dat gevoel kan je gebruiken als motivatie om door te gaan.

Begin klein: maak eerst een korte wandeling, misschien slechts 10 of 15 minuten. Bouw het vervolgens langzaam op. Hoe vaker je wandelt, hoe makkelijker het wordt om die kou te omarmen en naar buiten te trekken, zelfs op minder ideale dagen. Voor je het weet, is wandelen een vast onderdeel van je dag, ook in de winter.



3 Praktische tips



MIJN PERSOONLIJKE TIPS

De tips die ik hier deel, komen voort uit mijn eigen ervaringen met winterwandelen. Wat voor mij werkt, hoeft niet altijd voor iedereen te gelden, maar ik hoop dat ze je inspireren om je eigen routine te vinden.



MIJN ERVARING ERBIJ

Na elke tip voeg ik mijn persoonlijke ervaring toe. Zo zie je hoe ik bepaalde uitdagingen heb aangepakt en hoe het mij geholpen heeft om van winterwandelen een gewoonte te maken.



WARM EN WEL OP WEG:

Zorg dat je goed voorbereid op pad gaat – zo geniet je maximaal van elke winterse stap! Daarom geef ik je deze winterwandel-essentials graag mee.



Tip₀₁

Ga naar buiten



Tijdens de herfst en winter is het verleidelijk om binnen te blijven, maar waarom zou je dat doen? Vergeet niet dat tijdens de donkere dagen het opvangen van daglicht van vitaal belang is voor je welzijn, dus stap naar buiten, omarm deze seizoenen en laat de koele, frisse lucht je opfleuren. Herfst- en winterwandelingen brengen niet alleen nieuwe energie, maar ook de rustgevende kracht van de natuur in je dag.



Ik heb het geluk dat ik honden heb die me dagelijks naar buiten leiden, wat mijn grootste voordeel is in deze tijd.

Het verlangen om de natuur op te zoeken is er dagelijks, omdat ik er nieuwe energie uit haal. Bovendien heeft deze periode nog een ander voordeel: wandelen in een knusse trui. Veel gezelliger dan in de zomer, bezweet in een T-shirt! Eerlijk gezegd vind ik deze tijd wel de ultieme wandelperiode.

Tip₀₂

Bekijk je werkschema



Met het ingaan van het winteruur wordt het al snel donker na 17u, wat het lastig maakt om na je werkdag nog in daglicht te wandelen. Daarom is het zinvol om je werkdag eens onder de loep te nemen. Kan je je begintijd wat verschuiven, eerder stoppen of je lunchpauze verlengen? Deze kleine veranderingen in je dagelijkse routine kunnen zorgen voor meer tijd in de buitenlucht. Probeer het eens en ontdek hoe een korte wandeling je drukke werkdag kan doorbreken.



Mijn voltijdse baan houdt me meestal tussen 9 en 17 uur binnen, maar op dagen dat ik vanuit thuis werk, gun ik mezelf 's middags een wandeling van een uur of twee. Dat betekent dat ik 's avonds wel wat langer doorwerk. Voor mij is dat geen nadeel. Het is dan toch donker, maar ik heb tenminste overdag dat essentiële daglicht kunnen absorberen.

Helaas is dit niet voor iedereen haalbaar, maar misschien zie je binnen je werkschema wel een andere gelegenheid om even naar buiten te gaan.

Tip 03

Plan je wandelingen



Een effectieve manier om wandelen een centrale rol in je dagelijkse routine te geven, is door je wandelingen in je agenda op te nemen en ze te beschouwen als onmisbare afspraken.

Stel je wandeltijd in als een vast onderdeel van je dag, vergelijkbaar met een werkvergadering of een andere afspraak.

Door prioriteit te geven aan wandelen, geef je prioriteit aan je gezondheid. Deze gewoonte zorgt ervoor dat je dagelijks tijd vrijmaakt voor frisse lucht, lichaamsbeweging en mentale ontspanning.



Elke ochtend en elke avond wandel ik, twee vaste onderdelen in mijn routine. Doordeweeks zijn deze wandelingen meestal kort, maar in het weekend plan ik langere tochten.

Werk ik thuis, dan reserveer ik de middag voor een wandeling; op vrije dagen ga ik graag 's ochtends op pad. Deze wandelingen zijn altijd de eerste afspraken die ik vastleg. Andere verplichtingen plan ik eromheen, zonder mijn wandeltijden te verplaatsen.

Tip₀₄

Vind wandelpaden dicht bij huis



De sleutel tot regelmatig wandelen is toegankelijkheid. Ontdek lokale routes die je snel kan bereiken, of het nu in je buurt is of op weg naar je werk. Dit betekent minder reistijd en meer tijd om te genieten van het buitenzijn.

Als je niet weet waar te beginnen, geen zorgen! Hier zijn een paar tips:

- Gebruik wandelapps en websites zoals RouteYou, Komoot, of lokale wandelgidsen om routes in jouw omgeving te vinden.
- Vraag advies aan vrienden, familie of collega's. Misschien hebben zij wel favoriete lokale paden die ze met je willen delen.
- Wees avontuurlijk en verken zelf je directe omgeving. Soms ontdek je de meest prachtige plekjes door gewoon rond te wandelen en nieuwe wegen in te slaan.
- Of word lid van wandelgerelateerde Facebookgroepen. Daar worden ook vaak routes gedeeld.



Ik prijs mezelf gelukkig met mijn woonplek. Binnen slechts 5 minuten bevind ik me al te midden van de groene natuur. Bovendien woon ik vlakbij een Nationaal Park, wat betekent dat ik toegang heb tot talloze mooie wandelroutes. En wil ik nieuwe inspiratie? Dan gebruik ik graag Komoot.

Tip 05

Hoera voor het weekend



Op drukke weekdays kan het soms een uitdaging zijn om genoeg tijd te vinden om naar buiten te gaan en van wat frisse lucht te genieten. Maar hier is het goede nieuws: het weekend is jouw kans om dat goed te maken! Als de zaterdag en zondag aanbreken, krijg je de mogelijkheid om die langere wandelingen te maken die je tijdens de week misschien hebt gemist. Geniet dan ook extra van de tijd die je doorbrengt in de natuur en laadt die batterijen maar eens goed op!



Soms, tijdens drukke weekdays, beperkt mijn tijd me tot korte wandelingen, en dat is prima. Ik ben al blij dat ik dagelijks even naar buiten kan, aangezien mijn honden me er ook om vragen. Maar in het weekend plan ik doorgaans uitgebreide wandelingen die ik als heilig beschouw – die staan vrijwel vast in mijn agenda. Deze langere wandelingen geven me de broodnodige energie om me voor te bereiden op een nieuwe drukke werkweek.

Tip₀₆

Doe een dansje



Geef je wandelingen een extra dosis plezier met een spontaan dansje onderweg! Zet je favoriete nummer op terwijl je door de natuur wandelt en laat de muziek je leiden. Dans alsof niemand kijkt! Het zal je verbazen hoeveel energie en positiviteit het je geeft. Wedden dat het een geweldige manier is om je humeur een boost te geven?



Ik wandel meestal zonder muziek in mijn oren, omdat ik graag naar de natuur luister; het gezang van vogels, het zachte gekraak van bomen en het geritsel van bladeren in de wind.

Maar af en toe vind ik het wel leuk om tijdens het wandelen naar muziek te luisteren. En dan kan dat wel eens uitmonden in een dansje... heerlijk, zo midden in de natuur! Het geeft me altijd zo'n uniek en positief gevoel! Probeer het eens... ervaar zelf het effect. Ik wed dat het niet bij deze ene keer zal blijven!

Tip₀₇

Parkeer eens wat verder



Sta eens stil bij een simpele gewoonte die je dag aanzienlijk kan verbeteren: begin je ochtend met een korte wandeling. Slechts een paar minuten buitenlucht kunnen je hele ochtendroutine transformeren, waardoor je met nieuwe energie aan de dag begint.

Parkeer je auto wat verder van je werk of stap een paar haltes eerder uit bij het openbaar vervoer. Die extra minuten wandelend in de frisse lucht geven je de kans om rustig de dag te starten en stress te verminderen. Je zal merken dat deze kleine aanpassing niet alleen je stemming verbetert, maar ook je hele dag positief beïnvloedt.



In deze tijd kies ik er soms voor om te voet naar het werk te gaan in plaats van met de fiets. Het is ongeveer 4,5 km, dus ik ben zo'n klein uurtje onderweg. Het is een krachtige manier om aan mijn dag te beginnen! Na die wandeling voel ik me echt opgeladen en klaar om de dag met enthousiasme aan te pakken. Bovendien heb ik het voordeel dat ik de laatste kilometers door het bos loop, waardoor ik echt even tot rust kom.

Tip 08

Stel een doel voor jezelf op



Maak je wandelingen boeiender en doelgerichter door jezelf een missie te geven. Het kan zo eenvoudig zijn als het verzamelen van herfstbladeren of het spotten van vogels. Door een doel te stellen voor je wandeling, maak je van je buitentocht meer dan alleen een fysieke activiteit. Je wordt een ontdekkingsreiziger in je eigen omgeving en dat maakt je wandeling niet alleen leuker, maar het vergroot ook jouw verbinding met de natuur. Bovendien leer je meer over de wereld om je heen, en dat maakt elke stap die je zet nog waardevoller.



Wandelen in de natuur wekte mijn nieuwsgierigheid. Ik begon me af te vragen welke boomsoorten ik zag en welke vogels ik hoorde. Al snel besloot ik een verrekijker mee te nemen. Er is iets magisch aan het zien van een reiger die laag over het water vliegt of een ijsvogel die rust op een rietstengel. Die momenten staan in mijn geheugen gegrift.

Installeer zoals ik gedaan heb, de 'Merlin Bird ID-app'. Hiermee ontdekte ik heel snel welke vogels mijn wandelpad deelden. Superfijn!!

Tip₀₈

Wacht niet op die zonnige dag



Wist je dat zelfs op bewolkte dagen je nog steeds waardevolle vitamine D kan aanmaken? Hoewel de zon op heldere dagen krachtiger schijnt en de hoeveelheid UVB-straling hoger is, dringen ook op grijze dagen nog genoeg van die stralen door de wolken. De intensiteit is dan wel wat lager, maar nog steeds voldoende om je lichaam te stimuleren vitamine D te produceren.

Dus laat je niet ontmoedigen door bewolking. Een wandeling in de frisse lucht, zelfs op sombere dagen, helpt om je vitamine D-niveau op peil te houden en heeft altijd een positief effect op je humeur en welzijn.



Ik ben dol op zonnige dagen, en wanneer de zon schijnt, wil ik gewoon naar buiten. Maar helaas leven we in een land waar het weer niet altijd even stralend is. Gelukkig laat ik me door grijs weer niet meer tegenhouden. Het opnemen van daglicht en vitamine D is gewoon van essentieel belang. Vroeger moest ik zelfs vitamine D-injecties nemen om mijn tekorten aan te vullen, maar gelukkig zijn die nu verleden tijd omdat ik meer tijd buiten doorbreng.

Tip₀₉

Je bent sterker dan jezelf



Wandelen in deze koudere periode brengt soms uitdagingen met zich mee. Het weer kan onvoorspelbaar zijn, en de kou kan je aanvankelijk ontmoedigen. Maar onthou dat elke stap die je in de kou zet, je lichaam en geest sterker maakt. Je bent tot meer in staat dan je denkt!

Wanneer je de elementen trotseert en de koude lucht inademt, bouw je niet alleen fysieke weerstand op, maar versterk je ook je mentale veerkracht. Het kan een gevoel van voldoening geven om te weten dat je jezelf hebt uitgedaagd en bent doorgedaan, ondanks de kou of het gure weer.



Als fervente wandelaar geloof ik dat mijn gewoonte om ook in de winter veel naar buiten te gaan, mijn weerstand heeft versterkt. Hoewel ik geen wetenschappelijk bewijs heb, merk ik dat ik zelden ziek ben in deze periode. De frisse lucht, beweging en positieve mindset doen wonderen voor mijn welzijn. Het weer kan ontmoedigend lijken, maar zodra ik die eerste stappen zet, verandert mijn perspectief. Voor ik het weet, ben ik langer buiten dan gepland en voel ik mij terug energiek.

Tip₁₀

Hou vol



We weten allemaal dat gewoonten krachtiger worden naarmate je ze langer volhoudt. De winterwandeltijd -challenge is een mooie gelegenheid om een gezonde gewoonte te ontwikkelen die je welzijn positief kan beïnvloeden.

Door dagelijks een moment vrij te maken voor een wandeling, geef je jezelf de kans om de voordelen van deze simpele gewoonte te ontdekken. Na verloop van tijd zal je merken dat je stemming verbetert en dat de dagelijkse frisse lucht, de beweging, en het contact met de natuur een positief effect op je geestelijke gezondheid hebben. Dus blijf volhouden!



Ik besepte al snel de positieve impact van wandelen op mijn welzijn. Wat begon als een willekeurige iets, werd al snel een dagelijkse gewoonte. Zonder erbij na te denken, trek ik nu elke dag naar buiten, me er nauwelijks van bewust dat ik een waardevolle gewoonte heb opgebouwd.

Tip 11

Gebruik die middagpauze



De middagpauze is de ultieme kans om daglicht op te vangen. Waarom zou je deze gelegenheid niet benutten om even een korte wandeling te maken? Het is meer dan alleen een snelle lichamelijke activiteit; het is een moment van verfrissing voor je geest en een manier om jezelf weer op te laden voor de rest van de middag. Tijdens zo'n wandeling geniet je van de frisse lucht, krijg je een beetje beweging en kom je even los van je werkplek.



Het is zo verleidelijk om 's middags van mijn bureau naar de lunchtafel te verhuizen om daar gewoon weer te gaan zitten. Als je zou weten waar ik werk, dan zou je begrijpen dat het bijna onvergeeflijk is om niet dagelijks het bos in te gaan voor een verkwikkende wandeling.

Maar ja, dat kletsen met collega's tijdens de lunch is ook gewoon té gezellig! Dus, hebben we nu afgesproken om elke week minstens één lunchpauze gezamenlijk naar buiten te gaan voor een half uurtje wandelen.

Tip₁₂

Je wordt beloond



De natuur heeft heel wat te bieden voor degenen die naar buiten gaan. Elke wandeling biedt een kans tot ontdekking, een moment om jezelf te verliezen in de natuur en de aarde onder je voeten te voelen. Elke stap kan leiden tot een verrassing: een adembenemend uitzicht op een schitterend landschap, het gezang van een vogel of de subtiele geuren van het bos.

Wat is het mooiste dat jij hebt meegemaakt tijdens jouw wandelingen?



Door regelmatig in de natuur te wandelen, heb ik al veel prachtige en verrassende momenten meegemaakt. Van adembenemende zonsopgangen en mistige ochtenden tot onverwachte ontmoetingen met dieren en betoverende 'golden hours'. Elke wandeling biedt iets unieks. Je hoeft alleen maar naar buiten te gaan om het te ontdekken."

Tip₁₃

Verander eens van omgeving



Nieuwe energie opdoen in de winter? Verander van omgeving en ontdek andere plaatsen! Of het nu een zonnig oord is voor vitamine D, een besneeuwde bestemming voor magische wintermomenten, of een warm toevluchtsoord tegen de kou - trek er eens op uit! Het doet wonderen!



Afgelopen herfst besloot ik het zuiden op te zoeken voor een weekje wandelen. Tien graden warmer dan thuis, elke dag zon, en geen behoefte aan de winterjas. Het was een verademing om even te ontsnappen aan de druilerige herfstdagen. De zon bracht niet alleen warmte, maar ook de broodnodige vitaminen. Die week gaf me echt een boost!

Sindsdien maken we er een gewoonte van om in het najaar naar het zuiden te trekken voor wat extra zon. Vaak kiezen we voor de camper, omdat we zo de vrijheid ervaren om te gaan en staan waar we willen. Het is heerlijk om even weg te zijn van de kou en die zonneboost op te vangen.

Tip 14

Zoek zoveel mogelijk het licht op



In de donkere wintermaanden is licht je beste bondgenoot. Door bewust momenten in je dag te zoeken om buiten te zijn, benut je optimaal elk beetje daglicht. Dit betekent op tijd naar buiten gaan voor de eerste zonnestralen, lunchpauzes gebruiken om frisse lucht en licht op te vangen, en creatief zijn met wandelroutes die open zijn en minder schaduwrijke plekken bevatten.



Hier zijn een paar tips die jou misschien ook inspireren om zoveel mogelijk licht op te vangen!

- Werk bij een raam
- Zit buiten als het kan
- Zorg voor veel openheid in huis
- Combineer boodschappen met wandelen
- Doe buiten boodschappen, zoals bijvoorbeeld op een markt
- Als je vrije tijd hebt, plan activiteiten die je naar buiten brengen
- Creëer een zonnige zithoek binnen
- Neem je ochtendkoffie of theepauze mee naar buiten
- Plan wandelingen met vrienden of familie als sociaal moment. Het maakt de wandeling leuker én je komt vaker buiten zonder dat het als een "moetje" voelt.

Tip 15

Leef wat meer volgens het 'Hygge' -principe



Zelf ben ik gefascineerd door hoe Scandinaviërs de winter echt omarmen. Waar wij vaak het donkere en koude weer als een uitdaging zien, beschouwen zij deze periode juist als iets om intens van te genieten. Licht speelt daarin een hoofdrol, met tradities zoals Sint Lucia die het belang van het schaarse daglicht viert.

In Scandinavië draait het winterse leven om warmte en verbondenheid, iets wat ze prachtig illustreren met de Deense "hygge". Dit is niet alleen gezellig kaarslicht en zachte dekens, maar ook een bewuste keuze om het binnen knus en ontspannen te maken, zelfs op de donkerste dagen.

Daarnaast zoeken Scandinaviërs dagelijks de natuur op – het motto "slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding" leeft daar écht. Buiten zijn, of het nu sneeuwt of niet, geeft hen frisse energie en verbetert het humeur, wat goed werkt tegen de winterblues.

Ze zorgen ook voor hun welzijn met kleine, dagelijkse rituelen zoals lichttherapie en tijd in de sauna, die hen zowel fysiek als mentaal oppeppen.

En dan is er nog de magie van de natuur, zoals het noorderlicht, dat zelfs de koudste dagen bijzonder maakt. Scandinaviërs zien de winter als een tijd van reflectie en persoonlijke groei.

Dus als we iets kunnen leren van Scandinavië, dan is het wel dat de winter een seizoen is om volledig te omarmen – met gezelligheid, buitenlucht en een flinke dosis optimisme.

Warm en wel de weg op: Winterwandel essentials



Wandelen in de herfst en winter heeft iets bijzonders – maar een goede voorbereiding is wel handig! Met de juiste spullen maak je je tocht een stuk warmer, droger en leuker, zelfs op frisse, natte dagen. Dus geef ik graag wat handige tips die je nodig hebt om volop van de natuur te genieten.

1. Laagjes, laagjes, laagjes!

Begin met een basislaag die vocht afvoert (zoals een dunne thermoshirt), daarover een isolerende laag (zoals fleece) en eindig met een water- en winddichte jas. Zo kan je makkelijk een laagje uittrekken als je het warm krijgt. En stiekem is het gewoon gezellig om jezelf in laagjes in te pakken, niet?

2. Kies voor een warme muts

Wist je dat je veel warmte verliest via je hoofd? Dus hup, die muts op! Een wollen of fleece exemplaar houdt je lekker warm, zelfs als het waait. Plus, een leuke muts geeft je meteen die gezellige winterlook.

3. Droge voeten zijn blije voeten

Investeer in goede, waterdichte wandelschoenen of laarzen. Niets bederft een wandeling sneller dan natte sokken. En vergeet niet om warme, ademende sokken te dragen – goede wandelsokken zijn zo belangrijk.

4. Sjaal of buff: kies je favoriet

Een lekkere sjaal of buff (zo'n handige, multifunctionele doek) is ideaal om je nek warm te houden. Een buff kan je ook over je neus en mond trekken als het écht koud wordt.

5. Handschoenen zijn geen overbodige luxe

Zelfs als het niet vriest, kunnen je handen flink afkoelen. Draag dunnere handschoenen voor milde dagen en dikke, gevoerde handschoenen als het echt koud is. Zo hou je je handen warm en kan je lekker blijven zwaaien naar andere wandelaars.

6. Waterdichte jas en broek

Een regenbui hoort nu eenmaal bij het herfstweer, maar laat het je vooral niet stoppen. Met een waterdichte jas en eventueel een regenbroek blijf je droog en kan je zelfs een frisse regenbui prima trotseren.

7. Breng wat kleur in het spel

De winter is wat somberder qua kleuren, dus breng zelf wat kleur mee! Felle kleuren maken je outfit niet alleen vrolijker, maar je bent ook beter zichtbaar als het schemert. Win-win!

8. Vergeet de zonnebril niet

Ja, ook in de winter! Bij laagstaande zon, vooral als er sneeuw ligt, kan het flink verblinden. Een zonnebril beschermt je ogen en maakt dat je niet de hele tijd met je ogen dicht wandelt. Niet zo handig!

9. Fleece is je vriend

Of het nu een fleece trui, sjaal of muts is – fleece houdt je heerlijk warm en is een lichtgewicht. Het is zacht, ademend en perfect voor de koudere dagen.

10. Droge sokken meenemen

Bij langere wandelingen (of onvoorspelbaar weer) is het slim om een extra paar droge sokken in je tas te stoppen. Mocht je toch natte voeten krijgen, dan trek je snel even iets droogs aan – pure luxe!

Deze items neem je best ook mee op je winterwandeling..

Thermosfles met een warm drankje

Niets zo lekker als een slok warme thee, koffie of chocolademelk midden in de natuur. Een thermosfles met je favoriete warme drankje is een echte oppepper!

Zaklamp of hoofdlamp

In de winter wordt het snel donker, dus een zaklamp of hoofdlamp kan geen kwaad, zeker als je wandeling iets langer duurt dan gepland. Zo ben je goed zichtbaar en voorkom je struikelen over verborgen takken.

Warme snacks

Neem wat energierijke snacks mee, zoals noten, gedroogd fruit, of een energiereep. In de kou verbruik je extra energie, dus een lekkere snack tussendoor helpt je om warm te blijven én nieuwe energie te krijgen.

Powerbank voor je telefoon

Door de kou raakt de batterij van je telefoon sneller leeg. Een kleine powerbank meenemen is handig, zodat je altijd bereikbaar bent en je wandelapps of kaarten kan blijven gebruiken.



Zakdoekjes of tissues

De frisse lucht kan je neus laten lopen, en tissues zijn dan handig om bij je te hebben. Ze zijn ook handig voor kleine ongelukjes onderweg.

Regenhoes voor je rugzak

Als je wat spullen bij je hebt, wil je die natuurlijk droog houden. Een regenhoes voor je rugzak zorgt ervoor dat alles veilig en droog blijft bij een regenbui.

Lippenbalsem

Koude lucht kan je lippen snel uitdrogen. Een lippenbalsem beschermt je tegen wind en kou en houdt je lippen zacht en comfortabel tijdens je wandeling.

Droge kleding voor daarna

Vooral als je met de auto bent, is het fijn om een setje droge kleding mee te nemen voor de terugweg. Droge sokken, een warme trui of een vest maken het zoveel comfortabeler na je wandeling.

Zitten zonder kou: zitmatje of picknickkleed

Als je onderweg even wilt pauzeren, is een klein, isolerend zitmatje ideaal om droog en warm te blijven, vooral op vochtige of koude ondergrond.

Droge handdoek

Voor het geval je in een regenbui terechtkomt, kan een kleine handdoek handig zijn om je gezicht en handen af te drogen of om natte schoenen mee schoon te maken.

Reflecterende items

Als je later op de dag wandelt, zijn reflecterende bandjes of een reflecterend hesje een goed idee om beter zichtbaar te zijn voor anderen.

Vuilniszak of ziplock zakjes

Neem een klein vuilniszakje mee voor je afval, maar ook voor andere spullen die droog moeten blijven (zoals je telefoon of kaarten)

4 Je dagelijkse routine



Een routine helpt je om doelen te bereiken. Door wandelen een vast onderdeel van je routine te maken, verbeter je niet alleen je fysieke gezondheid, maar ook je mentale welzijn.

Hier zijn enkele manieren om wandelen in je dagelijkse routine te integreren.

1. Start met kleine stappen

Begin klein: plan korte wandelingen van 10 tot 15 minuten en bouw dit geleidelijk uit. Kies bijvoorbeeld voor een korte wandeling na de lunch of voor je werk. Elke stap is waardevol, en zelfs kleine veranderingen kunnen op de lange termijn een wereld van verschil maken!

2. Maak gebruik van je agenda

Zie je wandelingen als belangrijke afspraken en zet ze in je agenda! Door ze te plannen, worden ze een prioriteit, en dat maakt het een stuk minder waarschijnlijk dat je ze overslaat. Zo krijg je meer structuur in je dagelijkse routine en blijf je lekker consistent!



3. Creëer een wandelschema

Maak een wandelschema dat past bij je dagelijkse activiteiten. Dit kan betekenen dat je de wekker een paar minuten eerder zet om te wandelen voordat je aan de dag begint of dat je een tijdstip kiest tijdens je pauzes op het werk. Door vaste momenten in te plannen, wordt wandelen snel een natuurlijk onderdeel van je routine.

4. Gebruik technologie

Er zijn talloze apps en gadgets die je kunnen helpen bij het volgen van je wandelactiviteiten. Apps voor stappentellers, GPS-tracking of zelfs een fitness tracker kunnen je motiveren om meer te bewegen en je voortgang bij te houden. Zet wel realistische doelen voor jezelf en gebruik de technologie als ondersteuning.

5. Maak het sociaal

Zoek een wandelmaatje of sluit je aan bij een lokale wandelgroep. Samen wandelen is niet alleen motiverend, maar ook leuk. Het creëert een sociale verbinding en zorgt ervoor dat je verantwoordelijk blijft voor je wandeldoelen.

6. Wees creatief met je routes

Variëer je wandelroutes om het interessant te houden. Ontdek nieuwe parken, straten of natuurgebieden in de buurt. Een afwisselende omgeving maakt je wandelingen niet alleen leuker, maar zorgt ook voor nieuwe prikkels en inspiratie.

7. Combineer wandelen met andere dagelijkse activiteiten

Kijk naar mogelijkheden om wandelen te combineren met andere activiteiten. Dit kan bijvoorbeeld door te wandelen naar de supermarkt in plaats van met de auto te gaan, of door je kinderen te voet naar school te brengen. Deze integratie maakt wandelen minder een verplichting en meer een onderdeel van je dagelijkse leven.

8. Focus op mindfulness

Gebruik je wandelingen als een moment voor mindfulness. Concentreer je op je omgeving, ademhaling en het gevoel van je lichaam in beweging. Dit kan helpen om je stress te verminderen en je geest te verfrissen, waardoor wandelen een waardevolle aanvulling op je dagelijkse routine wordt.

9. Wees flexibel

Wees niet te streng voor jezelf. Het kan gebeuren dat je je wandelingen om wat voor reden dan ook niet kan inplannen. Accepteer dit en plan je volgende wandeling gewoon opnieuw. Het is de consistentie op de lange termijn die telt, niet de perfectie.

10. Beloon jezelf

Maak het leuk en zet kleine beloningen klaar voor het behalen van je wandeldoelen! Denk aan een lekker drankje na je wandeling of een aflevering van je favoriete serie. Zo koppel je iets positiefs aan het wandelen en krijg je extra motivatie om door te gaan!

11. Blijf positief

Blijf positief terwijl je je routine verandert! Focus op de voordelen van wandelen, zoals die extra energie, een beter humeur en een gezonder lichaam. Vergeet niet: elke wandeling is weer een stap in de goede richting.

Conclusie

Door wandelen in je dagelijkse routine te verwerken, haal je er het meeste uit en maak je het makkelijker vol te houden. Het vraagt misschien wat planning en aanpassing, maar de gezondheidsvoordelen en de plezierige momenten zijn het absoluut waard.

5 Nu is het aan jou...



Nu is het aan jou!

Je hebt nu alles in handen om van deze winter een seizoen vol frisse wandelavonturen te maken. Misschien voelt het begin wat onwennig, maar dat hoort erbij. Je hebt ontdekt hoe wandelen je kan helpen de donkere maanden niet alleen door te komen, maar zelfs te omarmen.

Elke stap buiten biedt een kans om op te laden, om de luchtige kou te voelen en die heerlijke momenten in de natuur op te nemen – ook als het nat, grijs, of gewoon typisch winterweer is.

Denk eraan dat het niet gaat om de verste of de langste wandeling. Het gaat om het plezier in de beweging, om buiten zijn, om dat eerste moment dat je de frisse lucht inademt en voelt dat je iets goeds doet voor jezelf.

En als je de smaak te pakken krijgt, zal je merken dat die kleine stappen iets groters opbouwen: een routine die je met plezier vasthoudt, seizoen na seizoen.

Dus trek je jas aan, ga naar buiten, en maak jouw eigen winterwandelervaring! Ontdek nieuwe plekken, geniet van de rust, of laat het even sneeuwen of waaien – dit is jouw avontuur, en het begint nu.

Maaike xxx



Tijd om te gaan wandelen!

Voordat we dit avontuur afsluiten, wil ik je een korte maar krachtige herinnering meegeven: "Wandelen is het perfecte medicijn, en de natuur is onze beste therapeut." Met deze gedachte in je achterhoofd, is het tijd om je wandelschoenen aan te trekken en de buitenlucht in te duiken!

Voor meer tips, inspiratie en gezellige verhalen over wandelen, volg me op Instagram, Facebook of check mijn website.

Bedankt voor het lezen, en ik hoop je snel buiten tegen te komen!

www.ga-eens-wandelen.be