

Bewijslast 3 – leerdoel 1

Project: één interview potentiële doelgroep mensen die bewuster worden van een gezonde levensstijl door middel van het letten op voeding.

Simone Offerman

Interviews doelgroep 3

Mensen die bewuster worden van een gezonde levensstijl door middel van het letten op voeding.

Doelgroep 3 – interview 1

Naam geïnterviewde: P. Lensen

Geïnterviewd door: S. Offerman

Ik ben aan het intermitterend fasten, hierbij eet ik van 12 tot 20 uur 's avonds. Ik eet dus 8 uur op een dag en 16 uur niet. Mijn lichaam kan dus in de nacht reinigen en dit bevordert de nachtrust naar mijn idee. Een goede nachtrust vind ik erg belangrijk, omdat je die energie de hele dag nodig hebt. Wat slanker en afgetrainder worden is eigenlijk het doel en de motivatie erachter.

Ik ervaar op het moment geen slaapproblemen. De goede effecten van een goede nachtrust ervaar ik nu meer, omdat ik niet uit kan gaan door Corona. Mijn nachtrust bestaat uit minstens 8 uur slaap. Ook mijn huisgenoten slapen vrijwel altijd minstens 8 uur. Wij letten daarbij ook goed op elkaar. Ik slaap vrijwel altijd meteen, omdat ik alles om mij heen goed kan "afsluiten".

Goede voeding vind ik erg belangrijk. Regelmatig eet ik vegetarisch en natuurlijk gezond. In mijn directe omgeving helpen wij elkaar bij een gezonde levensstijl. Op deze manier kunnen wij elkaar goed motiveren.

Er zijn wel momenten dat ik mijn stress naar het laatste moment "verplaats", waardoor mijn nachtrust verstoord wordt. Dit komt doordat er in mijn hoofd veel rondgaat wat ik nog allemaal moet doen. De oplossing daarvoor is dat ik eerder met iets start, zodat er aan het einde geen stress hoeft te ontstaan.

Op het moment gaat het heel goed met mij en mijn nachtrust. Ik heb dan ook geen behoefte aan natuurlijke middelen. Mijn nachtrust zal voor mij hierdoor niet verbeteren.