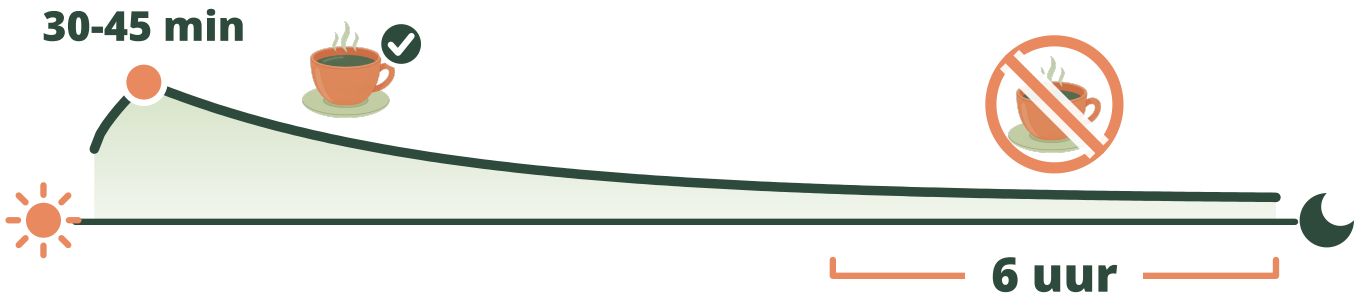
GEWONE GEWOONTES HELPEN TEGEN STRESSKLACHTEN

Cortisol verlagen: wat helpt?

Cortisol hoort bij je dag



Een half uur tot drie kwartier na het wakker worden is je cortisol het hoogst. Daarna zakt het langzaam naar de avond.

Je ochtendkoffie mag gewoon. Drink in de 6 uur voor het slapen geen cafeïne: wat telt, is je slaap.



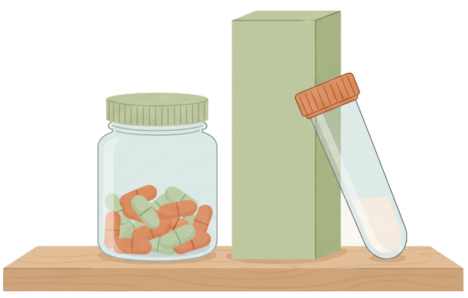
✓ Beweeg en ga naar buiten

Wandel of fiets een half uur per dag, zo stevig dat je sneller gaat ademen. Twintig minuten of langer in het groen kan je cortisol verlagen. Spreek af met mensen.

✓ Rust en regelmaat

Ontspanning, mindfulness en yoga verlagen je cortisol gemiddeld een beetje. Sta op en ga naar bed steeds rond dezelfde tijd, ook in het weekend. Gebruik geen alcohol om te ontspannen.





⊖ Pil of test? Meestal niet nodig

Ashwagandha verlaagt in onderzoek een cortisolwaarde, maar mensen voelen zich er niet duidelijk minder gestrest door. Het RIVM raadt het af vanwege leverschade.

Een cortisolbuik pak je aan zoals ander buikvet.

Wanneer naar de huisarts?

Lukt het niet om de stress minder te maken, word je angstig of somber, of kun je niet meer werken? Maak dan een afspraak.



Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over cortisol verlagen. Scan de QR-code voor het artikel.