



Deadlines brengen veel stress met zich mee en dat is niet gezond. Blijf ontspannen én op schema met de concentratietips van **Dream Hints**.



### **TIP 1: Kies voor gezonde boosts**

Naarmate de deadline dichterbij komt, is de drang naar iets zoets of cafeïnerijk vaak groot. Geef niet toe aan die verleiding, maar kies voor een gezond en lekker alternatief. Maak van **Dream Drinks** je tussendoortjes en

voeg er genoeg verse stukken fruit aan toe. Dat is energie en gezondheid in je glas!

### **TIP 2: Adem je stress weg**

Je kan stress wegademen. Adem vier tellen rustig in door je neus – hou je adem vier tellen vast – adem via je mond uit in vijf tellen, dan in zes tellen en ga zo verder. Ademen helpt om de 'ruis' in je hoofd af te zetten.

### **TIP 3: Stay focused!**

Kies één to-do-taak en werk door. Zet alle ruis af (social media, telefoon, mails,...) en neem even pauze na elke werkschijf van 25 minuten.

Ontdek alle tips voor elk moment van de dag op de [Dream Hints website](#).