



Steken dip- of stressmomentjes jou weleens de kop op? Deze **Dream Hints** van **Kim Gevaert** helpen je er meteen vanaf.



TIP 1: Citrusolie voor instant energie

Etherische olie van citrusvruchten zorgt voor een extra boost. Verdamp de olie of druppel ze in een bakje dat je aan de verwarming hangt en laat de geuren in je huis verspreiden.

TIP 2: Kies voor een Dream energielunch

's Middags een te zware lunch eten, is vaak de oorzaak van een dipje in de namiddag. Kies tijdens je pauze voor een maaltijd die je energie geeft - brood met banaan, amandelen en chocoladevlokken is superlekker als lunch of vieruurtje en geeft je een echte boost om de rest van de dag door te komen.

Ontdek het recept [hier](#).

TIP 3: Ontspan regelmatig je spieren

Als je last hebt van spanningspijnen of als je lang zit voor je werk, helpt het om regelmatig je schouders te stretchen. Ontspan je schouderspieren en druk je schouders in drie stappen steeds lager. Je voelt meteen de stretch in je nek. Doe deze oefening regelmatig.

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