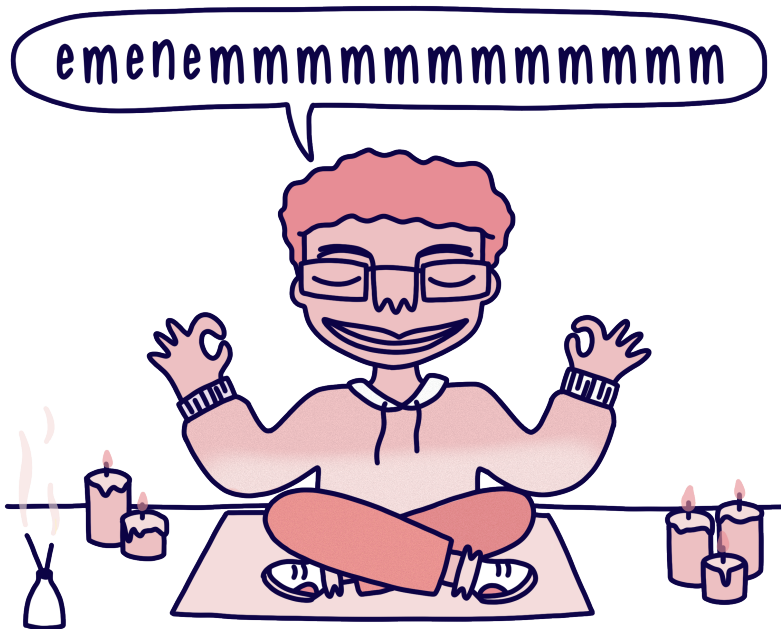


# hoewist?

Een boek van MNM  
met illustraties van Margo zonder t



[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)  
[info@standaarduitgeverij.be](mailto:info@standaarduitgeverij.be)

© 2021 Standaard Uitgeverij,  
F. Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen  
Concept: MNM

Illustraties: Margo zonder t

Alle rechten van reproductie, vertaling en aanpassing zijn  
uitdrukkelijk voorbehouden voor alle landen.

ISBN 978 90 02 27474 9

D/2021/0034/369

NUR: 228

Trefwoorden: mentaal welzijn

# hoewist?

Het is een vraag die makkelijk gesteld wordt, maar moeilijk beantwoord. Was het uit beleefdheid of gewoonte, of is iemand écht geïnteresseerd? Wel, wij willen je oprecht vragen hoe je je voelt!

Soms voelen we ons niet oké, maar dat is meer dan oké. Het is dan belangrijk om die gevoelens te uiten, maar dat is natuurlijk makkelijk gezegd. In dit boek vind je allerlei tools om na te denken, te praten, te schrijven, te tekenen en zoveel meer!



Ga samen met de MNM-dj's aan de slag met deze journal!  
Begin je vooraan in het boek of sla je een random pagina open?  
De keuze is aan jou. Doe vooral je goesting.

Veel plezier ermee!

margo zonder t en MNM

Geanimeerd

onbezorgd

in paniek

jaloers

kwetsbaar

verbonden

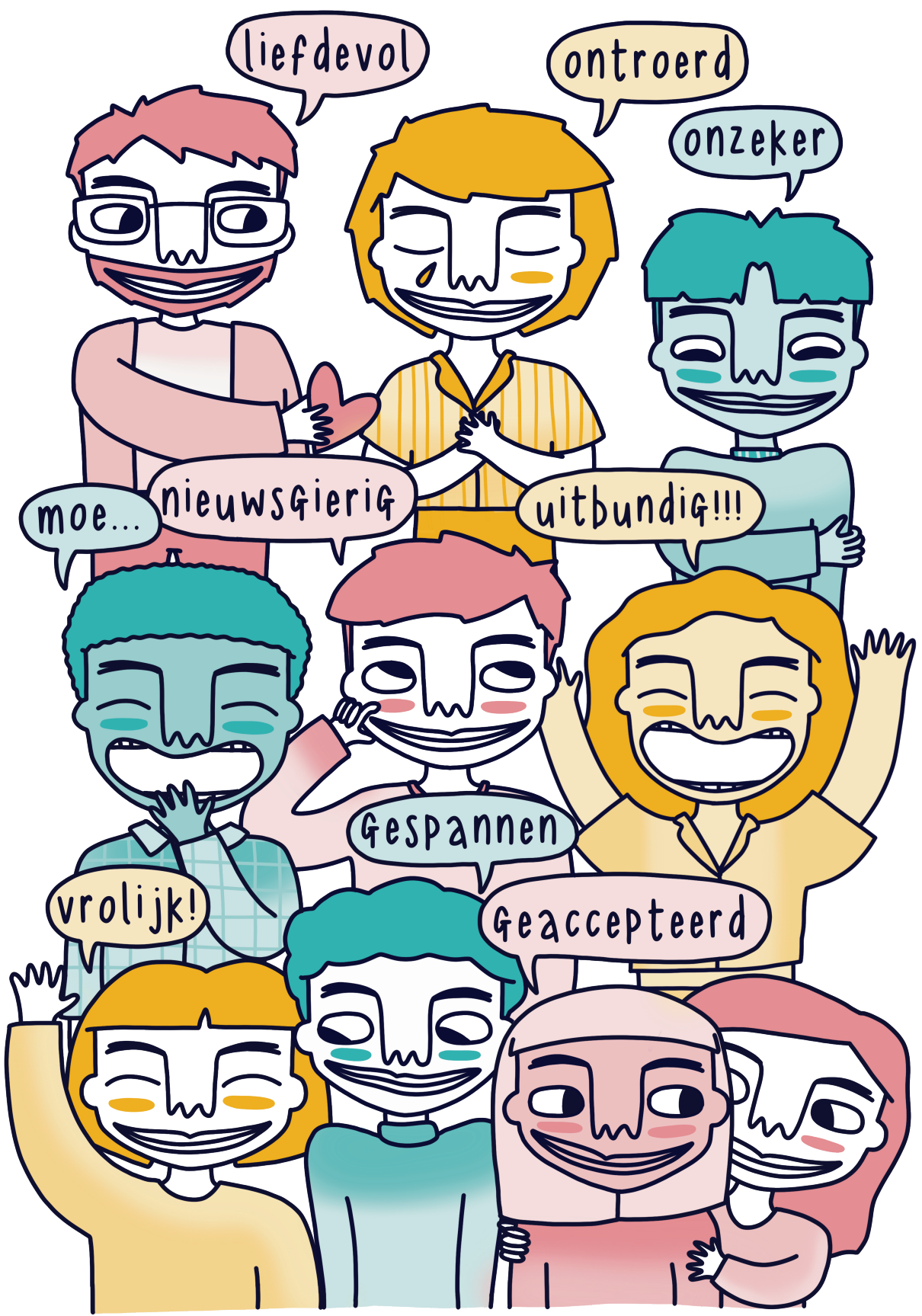
verheugd

woedend!!!

chill

uitgeput





liefdevol

ontroerd

onzeker

moe...

nieuwsgierig

uitbundig!!!

Gespannen

vrolijk!

Geaccepteerd

# let's go!

Je wilt eraan beginnen, maar die eerste pagina is opeens een wel erg hoge drempel. Klinkt herkenbaar? Teken op deze pagina expres iets lelijks, dan gaat het daarna alleen maar makkelijker!

# wat zal ik doen vandaag?

Tijd maken voor jezelf is belangrijk. Maak hieronder een lijstje met dingen die jou plezier bezorgen.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_



## voed je brein

Goed eten is belangrijk. Niet enkel voor je lichaam, maar ook voor je mentale gezondheid. Tal van onderzoeken wijzen uit dat wat je eet wel degelijk een invloed heeft op hoe je je voelt. Dat de mens zo slim is geworden, heeft trouwens voor een stuk met een verandering in ons dieet te maken. Toen onze voorouders ongeveer 2 miljoen jaar geleden schaaldieren en vis aan hun menu toevoegden, werden hun hersenen een pak groter. In vis en schaaldieren zit namelijk een stofje dat erg belangrijk is voor de hersenontwikkeling: omega 3.

### kleur, kleur, kleur!

Wat moet je dan eten? Heb je al eens gehoord van de wonderen van açai-bessen of hoe fantastisch boerenkool voor je is? Dat klopt, die dingen zijn gezond, maar staar je niet blind op zogenaamde superfoods. Om echt gezond te zijn is het belangrijk om gevarieerd te eten. Probeer ook om zo veel mogelijk kleurrijke dingen te eten. Rode bieten, oranje wortelen, blauwe bessen, bruine linzen, groene groenten... Ze bezitten stuk voor stuk speciale voedingsstoffen die goed voor je zijn. Als alles wat je eet er beige uitziet, weet je dat je te eenzijdig eet.

### mmmm, chocolade!

Dopamine is een stofje dat door je hersenen aangemaakt wordt en waarvan je gelukkig wordt. Sommige etenswaren zouden de afgifte van dopamine bevorderen, waaronder chocolade.







