



LIKE A *pro*

Tips en lifehacks van experts.
Doe er je voordeel mee.

2

Hoe drink je met mate?

Sigrid Sijthoff is arts, oprichter van Kick Your Habits en schreef Proost! Voor wie niet wil stoppen met drinken.

Waarom zou je minderen met drinken? 'Alcohol geeft op de korte termijn veel plezier, maar is op de lange termijn heel slecht voor je lichamelijke én geestelijke gezondheid. Alcohol versterkt het reptielen- en zoogdierenbrein, het oude brein dat zorgt voor geluksstofjes en adrenaline. Maar daarnaast verzwakt het de hersenschors, het controlerende deel. Drinken verlicht stress op de avond zelf en maakt een vrolijke avond nog vrolijker, maar de volgende dagen zorgt de versterkte stresskant van je oude reptielenbrein voor sombere gevoelens en vermoeidheid.'

Zou je dan niet volledig moeten stoppen met drinken? 'Dat kan. Je kunt het leven in dienst zetten van je gezondheid, maar ik zie het liever andersom; een mooi en vol leven, waarbij je gezondheid een ondersteunende pilaar is. Voor zo'n leven moet je ook risico's nemen, bijzondere dingen meemaken en soms uit de band springen, en alcohol kan daarbij helpen. Maar als je je alcoholinname wil verminderen raden we je wel aan eerst twee maanden helemaal niet te drinken.'

Waarom? 'Dan maak je mee wat alcohol met je doet – en dat is best veel. Als je een tijd niet drinkt ben je helderder, meer in balans, de meeste mensen vallen af en slapen beter. Daarbij is het een goede oefening, want je leert grenzen stellen. Door nee te zeggen tegen alcohol train je

je hersenschors, en die sterkere hersenschors zorgt dat je ook beter nee kunt zeggen tegen andere dingen, zoals socialemediaprikkelers en impuls aankopen. Na die twee maanden mag je weer drinken, maar is het aan te raden een paar dagen in de week helemaal alcoholvrij te houden. Zo'n dag van geheelonthouding is makkelijker voor je hersenen dan een dag gematigd drinken – na één glas zijn je remmingen immers al een stuk losser.'

En op de dagen dat je wel 'mag' drinken?

'Door je alcoholvrije periodes voel je de drank eerder en ga je bewuster met drank om. De gezondheidsraad raadt aan om maximaal zeven eenheden alcohol per week te drinken.

Die zeven drankjes verdeel je naar eigen inzicht over de dagen waarop je wel wil drinken.'

'Door NEE TE ZEGGEN tegen ALCOHOL train je je hersenschors en leer je GRENZEN stellen'



Wat is de etiquette voor zakelijk mailen?

Japke-d. Bouma schrijft voor NRC over werk, carrière en taal op en rond de werkvloer. In oktober verschijnt *De 19 dingen die je nooit met collega's moet doen*. Het onmisbare lijstjesboek van Japke-d. Bouma, *haar achtste boek over het onderwerp*.

Zijn er basisregels voor zakelijk mailen?

'Het ligt er natuurlijk aan hoe goed je de ander kent. Als het je naaste collega is maakt het niet meer uit hoe je met elkaar mailt, want je kent elkaars manier van communiceren. Mensen vinden het opeens moeilijk worden als ze de ontvanger niet kennen, maar dat is onnodig. Begin gewoon met "Geachte" en sluit af met "Met vriendelijke groet". Gebruik geen emoji's en hou de tekst zo kort mogelijk.'

Helemaal geen emoji's? 'Nee. Iedereen interpreteert emoji's anders. Ze kunnen dus verkeerd overkomen én het is een laffe manier van communiceren, want de ander moet maar uivogelen wat je bedoelt. Zonder emoji's moet je je boodschap duidelijker formuleren. Voor uitroepetekens geldt hetzelfde; probeer het eerst zonder. Hou het bij de kern, later kan je altijd nog opschalen.'

En de lengte van de mail? 'Negen van de tien mails hadden nooit gestuurd hoeven worden. Bedenk of je het probleem niet zelf kunt oplossen en hou ermee op iedereen te CC'en. Als je alleen mailt als het echt nodig is heb je meer tijd om erover na te denken. Hou de tekst dan zo basic, kort en helder mogelijk.'

Waarom? 'Je vraagt iemands tijd, en die belasting wil je zo minimaal en aangenaam mogelijk maken. Zorg er ook voor dat je tekst foutloos is. Fouten veroorzaken ergernis en je wordt minder serieus genomen.'

Wordt mailen niet ongezellig door al deze regels? 'Door omfloerst te schrijven en te leuteren wordt de communicatie ingewikkeld, en een kort bericht kan ook licht en vrolijk zijn. En een uitzondering op de regels: stuur zomaar een mail zonder verzoek erin. Voor veel mensen is de mailbox openen een opgave. Een mail uit belangstelling of met een compliment kan dat verlichten.'

Hoe orden ik mijn kruidenla, -plank of -kastje?

Roshnie Changoer is eigenaar van *Organizing Goals*, een bedrijf voor home organizing. Via organizinggoals.nl kan je haar team boeken voor een organiseersessie aan huis.

Waar te beginnen? 'Bij stap één van het zesdelige stappenplan: *the full pull*, waarbij je alle kruiden die je in huis hebt bij elkaar zoekt. Stap twee is categoriseren. Bedenk op welke manier je je kruiden wil organiseren; op alfabet, op kleur of op keuken? Terwijl je je kruiden indeelt kan je stap drie doen: keuzes maken. Check welke kruiden je werkelijk gebruikt, of je dubbele hebt en wat er over datum is.'

En dan over naar het kastje?

'Ja, de vierde stap is ruimte-indeling. Je bedenkt een systeem dat je nog jaren gaat gebruiken. Meet je kastje of la en je potjes dus goed en wees eerlijk tegen jezelf; een leuk plaatje van Pinterest namaken is misschien niet mogelijk met jouw kruiden of ruimte. Onderzoek je opties. Mijn favoriet is een Lazy Susan voor keukenkastjes, een draaiplateau waar je je potjes op kunt zetten. Een kruidenrekorganizer in de vorm van een trappetje zorgt ervoor dat je alles in een oogopslag kunt zien. En als je weinig kruiden hebt kun je een smalle, diepe bak in je kastje te zetten. Die haal je er dan uit als je gaat koken.'

Raad je uniforme potjes aan? 'Als je functioneel bent volstaat de verpakking, als je esthetiek belangrijk vindt kan je nieuwe potjes kopen. Dat geeft een rustiger beeld. Bij het uitzoeken kan je, naast grootte en uiterlijk, opletten of het potje een



strooifunctie heeft en of er een lepel in past.'

Is het organiseren nu klaar? 'Nee. Als t alles een eigen plek heeft, en dat moet echt, want anders gaan de potjes hun eigen leven leiden, ben je klaar voor stap vijf en zes: organiseren en labelen. Vul eventueel je nieuwe potjes en label ze, bijvoorbeeld met een labeltang van de Hema of onze favoriet, de labelprinter van Brother. Let hierbij op de kleur en plek van de labels: het contrast moet hoog zijn zodat je de tekst goed kunt lezen, en het label moet op een plek zitten waar je het meteen kunt zien – de zij- of bovenkant van het potje, afhankelijk van of je een kast, plank of la vult.'