

35% van de Belgen heeft last van mentale dip na de feestdagen

Timemanagement-coach Ellen Vandevyvere deelt 4 tips om terug in je dagelijkse ritme te komen na de feestdagen



- **35% van de Belgen** ervaart na de feestdagen een mentale dip, vaak door een combinatie van overeten, verstoorde patronen en financiële stress.
- **25% van de Belgen** heeft moeite om na de feestdagen terug in een regelmatig ritme te komen, vooral op het gebied van gezond eten en maaltijdplanning.
- **24% van de Belgen** kiest 2 januari als hét moment om hun leven opnieuw te organiseren en weer in een gebalanceerde routine te komen.

Brussel, 1 januari 2025 – **De meeste Belgen pakken morgen, op 2 januari, de draad van het normale leven terug op na de feestvreugde van Kerst en Nieuwjaar. Maar dit blijkt niet vanzelfsprekend. Uit onderzoek in opdracht van HelloFresh blijkt dat 25% moeite heeft om terug een goede balans en routine te vinden. Bijna 4 op 10 Belgen (35%) geven daarnaast aan last te hebben van een aanzienlijke mentale dip door overeten, verstoorde routines en financiële stress na de feestdagen. Timemanagement-expert Ellen Vandevyvere deelt praktische tips om zonder stress terug over te gaan naar een gebalanceerde routine.**

De afgelopen weken hebben we massaal genoten van van overdadige maaltijden en verwennerijen (40%), brachten de dagen doorgaans in pyjama door (13%), bingewatchen we onze favoriete series (24%), lieten we onze schermtijd grotendeels ongeremd oplopen (15%), snoepten we van 's ochtends tot 's avonds naar hartelust restjes van het feestmenu (16%) en vergaten we meermaals welke dag het was (6%). Het resultaat? Een kwart van de Belgen (25%) worstelt om na Nieuwjaar weer in een gezond ritme te komen.

2 januari als startschot voor terugkeer naar routine

Meteen na Nieuwjaar, op 2 januari, lijken we maar één ding te willen: een frisse start! Hierbij geeft 28% van de respondenten aan van gezonde voeding te dromen, 23% stort zich op het zoeken van eenvoudige, haalbare maaltijdideeën om gezonde gewoontes een kickstart te geven. De plotselinge drang om het huis grondig op te ruimen is voor velen haast onweerstaanbaar, de snoepkast wordt omgetoverd tot een gezonde snack-oase, velen staan te popelen op een uitgebreid bezoek aan de fitness en de kerstboom mag officieel de deur uit. Het lijkt wel of we collectief het feestmenu inruilen voor een handleiding naar een meer georganiseerde en gezondere versie van onszelf.

Een mentale feestdip

Waar een wil is, is een weg. Maar voor 35% van de respondenten blijkt de weg naar de nieuwe routine vaak gepaard te gaan met een mentale dip na de feestdagen. Dit wordt vaak veroorzaakt door verschillende factoren: overeten en het veelvuldig consumeren van zwaardere gerechten zorgt voor een vermoeid en suf gevoel bij 35%, terwijl 32% last heeft van het sombere effect van koud en donker weer. 27% ervaart verstoringen in eet- en slaapgewoonten, en 26% heeft last van financiële stress door de extra uitgaven tijdens de feestdagen. Daarnaast vindt 22% de overgang van rust naar een nieuwe, drukker routine moeilijk, terwijl 19% de motivatie mist om hun nieuwe routine op de rails te krijgen. Tot slot sluimeren er bij 19% gevoelens van eenzaamheid nu de feestvreugde en de vele momenten van samenzijn voorbij zijn.

Vol goede moed naar een frisse start - Volgens Ellen Vandevyvere, timemanagement-coach:

Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat Belgen zich op verschillende manieren door januari heen slaan, met vier duidelijke types die naar voren komen. De grootste groep, **30%**, valt onder de **“Fresh Starters”** die na de feestdagen direct de draad weer oppakken, klaar om het jaar met volle moed en structuur te beginnen. Een kleinere groep, **13%**, zijn de **“Ghosts of Christmas Past”** die nog niet klaar zijn om afscheid te nemen van de feestdagen en zich blijven vastklampen aan de gezelligheid en chaos van kerst. **12%** van de Belgen wordt gekarakteriseerd als de **“January Muddler”**, die gewoon probeert te overleven in januari zonder enige vorm van tact. Tot slot is er **7%** van de mensen die zich als de **“Over Goal Setters”** zien, die zichzelf te veel doelen stellen voor het nieuwe jaar en vervolgens niet weten waar te beginnen.

Welk type je ook bent, ieder profiel zal hoe dan ook de structuur weer op moeten pakken om een gezonde routine te vinden en het jaar succesvol te starten. Ellen Vandevyvere to the rescue! De Time & Tool Expert en oprichtster van The Time Hub deelt voor de gelegenheid vier tips om moeiteloos terug in je oude routine te komen.

1. **Kies je prioriteiten:** Het begin van het jaar brengt vaak een overvloed aan goede voornemens met zich mee. Probeer niet alles tegelijk te willen, want dat kan overweldigend zijn. Kies een paar prioriteiten en werk daar gefocust aan.
2. **Start klein:** Veel mensen beginnen het nieuwe jaar met torenhoge verwachtingen van zichzelf. We willen meteen elke dag sporten, volledig gezond eten, en al onze taken tot in de puntjes uitvoeren. Maar vaak leidt deze hoge lat tot frustratie wanneer we onszelf niet aan die onrealistische standaarden kunnen houden. De sleutel tot succes ligt in klein beginnen en stap voor stap opbouwen.

Door kleine acties te ondernemen, creëer je haalbare successen die je zelfvertrouwen vergroten. Bovendien ontwikkel je een duurzame gewoonte die consistentie boven perfectie stelt. Elke kleine stap is een stap vooruit – en dat maakt een groot verschil op de lange termijn.

3. **Maak het jezelf makkelijk:** Moeilijke taken vragen meer mentale energie terwijl eenvoudige, toegankelijke opties ons brein minder inspanning kosten.

Je kunt dit mechanisme in je voordeel gebruiken door gezonde routines zo eenvoudig mogelijk te maken. Wil je consistent flossen? Laat de flosdraad niet verstopt in een lade liggen, maar leg hem naast je tandenborstel zodat je eraan herinnerd wordt. Wil je vaker gaan hardlopen? Leg je sportkleding alvast klaar in setjes en zet je loopschoenen zichtbaar in de buurt. Gezond eten? Zorg dat je koelkast gevuld is met makkelijke, voedzame opties en bewaar ongezonde snacks uit het zicht.

4. **Zorg voor een stok achter de deur:** Zoek steun van anderen om je aan je routines te houden. Een workout-partner, maaltijdboxen, of zelfs een personal coach kunnen je motiveren en helpen om consistent te blijven. Een investering in jezelf maakt het makkelijker om vol te houden.

45% geeft prioriteit aan voeding

"Na de feestdagen is de grootste behoefte vaak om het eetpatroon weer in balans te krijgen. Dit brengt echter de nodige obstakels met zich mee, zoals het herstructureren van eetgewoonten, de verleiding van zoetigheid in de avond en het terugkeren naar regelmatige eetmomenten. Volgens het onderzoek geeft 45% van de respondenten in januari de prioriteit aan met regelmaat zelfgekoekte maaltijden op tafel te toveren." zegt Valérie Lalisang, diëtiste bij HelloFresh.

"De feestdagen brengen vaak veel verwennerij, wat onze eetgewoonten en energieniveau beïnvloedt. Na een periode van ongezonde patronen kunnen we ons mentaal en fysiek uitgeput voelen. Zo'n 35% van de Belgen ervaart vermoeidheid en een suf gevoel door te veel ongezond eten, wat het moeilijk maakt om terug in een gezonde routine te stappen. We mogen volop genieten tijdens de feestdagen, maar draai daarna de knop op tijd om en pak gezonde gewoontes terug op. Een evenwichtig voedingspatroon helpt je energie en focus terug te vinden, en ondersteunt immens je immuunsysteem."

Bron

*Online onderzoek uitgevoerd door onderzoeksbureau Mortar in opdracht van HelloFresh tussen 11 december 2024 en 17 december 2024 bij 1.000 Belgen representatief op taal, geslacht, leeftijd en diploma.

Voor meer informatie of interviewaanvragen gelieve contact op te nemen met:

TEAM LEWIS

Laura Amorosi

Telefoon: [+32 487 69 91 91](tel:+32487699191)

E-mail: HelloFresh@teamlewis.com

HelloFresh

Marie Vande Kerkhof

E-mail: marie.vandekerkhof@hellofresh.be

Over HelloFresh

HelloFresh SE is de grootste leverancier van maaltijdboxen in de wereld, met activiteiten in de VS, het Verenigd Koninkrijk, Duitsland, Nederland, België, Luxemburg, Australië, Oostenrijk, Zwitserland, Canada, Nieuw-Zeeland, Zweden, Frankrijk, Denemarken, Noorwegen, Italië, Ierland en Spanje. HelloFresh staat voor < 0.2% voedselverspilling in de keten en onderzoek wijst uit dat een consument met een maaltijdbox 38% minder voedsel verspilt. In het derde kwartaal van 2024 leverde HelloFresh 231 miljoen maaltijden wereldwijd. HelloFresh werd in november 2011 opgericht in Berlijn, staat sinds november 2017 genoteerd aan de beurs van Frankfurt en wordt sinds september 2021 verhandeld op de DAX (Duitse beursindex). HelloFresh heeft kantoren in New York, Berlijn, Londen, Amsterdam, Sydney, Toronto, Auckland, Parijs, Kopenhagen, Milaan, Dublin en Barcelona.