

Tenura Health

5 Longevity Habits

1. Prioritize Sleep Like It's a Pillar, Not a Luxury:

Deep, quality sleep is one of the most powerful longevity tools based around the importance of **RECOVERY**. Aim for 7–9 hours, in a cool, dark room, with consistent bedtimes.

2. Move Daily (But Don't Overdo It):

The turtle wins the race comes to mind here. **Consistent** movement trumps intense inconsistent bouts of exercise. A mix of walking, strength training, and mobility work keeps father time at bay. Figure out what time you can give 5-7 days a week, make it realistic then have at it!

3. Eat Mostly Whole Foods, Not Extremes:

Would it come as a surprise if I told you: Forget perfect diets. A plant-heavy, protein-rich, minimally processed diet supports metabolic and cellular health? No. I don't think so. Same as above, you don't need to go from 0-100. **Replace/upgrade a single food each meal to begin with.**

4. Practise 5-minute actions:

Set yourself **a single 5 minute action** with the underlying goal to kick start a desired activity. I.e. a writer once said he aims to write 1 word a day. The action of writing a single word led him to write another.. then another!

5. Prioritize You, Yes, "Me Time" Matters:

Putting yourself first isn't selfish, it's strategic. Taking even 15 minutes a day for you (a walk, journaling, reading, breathing, doing nothing) reinforces that your health and well-being matter.

It's not about escape, it's about identity. You're telling your mind and body: "I care about this person." And that small act? It compounds over time into better energy, better choices, and a longer, fuller life.



Tenura Health

5 Longevity Habits

1. Geef Prioriteit aan Slaap – Het is een Fundament, geen Luxe:

Diepe, kwalitatieve slaap is een van de krachtigste tools voor een lang en vitaal leven, vooral door het belang van herstel. Streef naar 7–9 uur per nacht, in een koele, donkere kamer, met een vaste bedtijd.

2. Beweeg Elke Dag (Maar Ga Niet Overdrijven):

De schildpad wint de race, toch? Consistente beweging is veel waardevoller dan af en toe keihard sporten. Een mix van wandelen, krachttraining en mobiliteit houdt vader tijd op afstand. Bepaal hoeveel tijd je realistisch kunt geven op 5–7 dagen per week, en ga ervoor.

3. Eet Vooral Onbewerkte Voeding – Geen Extreme Diëten:

Zou het je verbazen als ik zeg: vergeet perfecte diëten? Een plantaardig, eiwitrijk en minimaal bewerkt voedingspatroon ondersteunt je metabolisme en cellulaire gezondheid. En net als bij bewegen: je hoeft niet van 0 naar 100. Begin simpel, vervang of verbeter één product per maaltijd.

4. Oefen 5-Minuten Acties:

Kies één eenvoudige actie van 5 minuten met als doel een gewenste gewoonte op gang te brengen. Een schrijver zei ooit dat hij zichzelf verplichtte om elke dag één woord te schrijven. Dat ene woord leidde tot een tweede... en toen een derde.

5. Geef Prioriteit aan Jezelf – Ja, “Me-Time” is Echt Belangrijk:

Jezelf op de eerste plaats zetten is niet egoïstisch, het is strategisch. Zelfs 15 minuten per dag voor jezelf (wandelen, schrijven, lezen, ademen, of gewoon even niks) laat zien dat jouw gezondheid en welzijn belangrijk zijn.

Het gaat niet om ontsnappen, het gaat om identiteit. Je zegt tegen je brein en je lichaam: “Ik geef om deze persoon.”

En die kleine daad? Die telt op. Naar meer energie, betere keuzes en een langer, voller leven.

