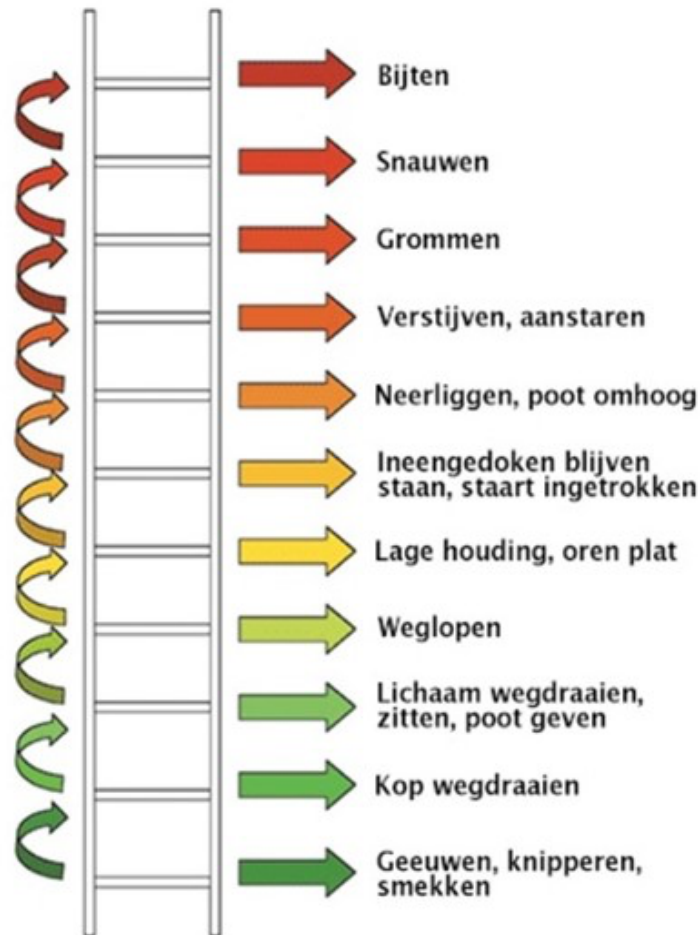


Weet wanneer er stresshormonen aangemaakt worden. Herken stresssignalen.



Voorbeelden van Stresshormonen zijn:

Adrenaline, noradrenaline en cortisol

Stresshormonen worden o.a. aangemaakt door:

Angst, woede en opwindning

Stresshormonen kunnen 6 tot 8 uur in het lijf aanwezig blijven.

Hoe verminder je de stresshormonen:

Door voldoende rust en goede slaapmomenten (minimaal 16 uur / 24 uur)

Door ontspanning

Door mentale uitdagingen

Door snuffelen, kauwen en likken

Voorbeelden van stresssignalen zijn:

Tongelen, het optillen van een voorpoot (bij spanning), verstarrende blik, wegstaren, uitschudden (terwijl hij niet nat is), geeuwen (terwijl hij niet moe is), gesloten bek, etc.

