



Ontsnap aan de donkerste dag van het jaar: 5 manieren om je energie te boosten

Antwerpen, 18 december 2025 – Met gemiddeld 7 uur en 30 minuten daglicht is 21 december de kortste dag van het jaar, en dat voel je vaak aan je humeur. Zo'n 10% van de Belgen ervaart wel eens een winterdipje. Toch brengt deze donkerste dag ook iets positiefs mee: vanaf morgen worden de dagen weer langer. Tot het zover is, kunnen slimme routines, kleine aanpassingen thuis én een winterzonbreak van Eliza was here je helpen om de donkere periode energiek door te komen.

5 manieren om je energie te boosten

De korte, donkere decemberdagen kunnen een flinke impact hebben op je energie en stemming, maar met een paar eenvoudige gewoontes kun je jezelf een flinke boost geven. Begin je dag met natuurlijk daglicht of een daglichtlamp om je bioritme te ondersteunen, je lichaam wakker te maken en je energie te verhogen. Zet de lamp 's ochtends naast je ontbijt of werkplek en combineer het met een kort ritueel, zoals een kop koffie, je planning maken of een korte stretch.

Beweging is een andere krachtige energiebooster. Zelfs 20 tot 30 minuten wandelen of fietsen in de buitenlucht kan je humeur verbeteren en stress verminderen. Probeer het in je ochtendroutine, tijdens de lunchpauze of na het werk, en combineer het met je favoriete afspeellijst of podcast. Wil je je opname van zonlicht optimaliseren? Doe dit dat tussen 11 en 15u.

Ook voeding speelt een belangrijke rol. Kies voor gerechten rijk aan groenten, volle granen, noten en omega-3-vetzuren, en vergeet vooral vitamine D niet: vette vis, eieren en verrijkte producten houden je reserves mee op peil.

Tot slot is het belangrijk om bewust momenten van ontspanning in te plannen. Een telefoontje met een vriendin, samenzijn met je familie of een mini-selfcare moment zoals een warm bad of momentje van meditatie helpen je om je stress te verlagen en je energie te herstellen. Met zulke kleine en makkelijk inplanbare routines ben je zo weer opgeladen.

Wie tijdens de donkere dagen écht wil opladen, kan nog net een stapje verder gaan met een winterzonbreak. Gezellige, authentieke accommodaties in zonnige Europese bestemmingen zoals de Algarve, Andalusië, Tenerife en Madeira bieden rust, comfort én vitamine D, zodat je met volle energie de winter kan doorstaan. Zo combineer je praktische tips voor meer energie thuis met de ultieme zonnige ontsnapping die lichaam en geest laat herladen.

Algarve – van ruige kliffen tot kleurrijke dorpjes: geniet van wandelingen langs ruige kliffen, tochten door natuurgebieden en pitstops in sfeervolle dorpjes. Het goudgele Praia da Marinha blijft een van de mooiste plekken, met helderblauw water en grillige rotsen, en in Faro proef je het warme Zuid-Portugese gevoel dankzij boetiekjes en gekleurde gevels. Overnachtingstip: de White Shell Beach Villas, een eco-resort met wellness, zwembad en mogelijkheden voor tennis en fietstochten langs wijngaarden.

Andalusië – cultuur, berglucht en zon op je gezicht: de Spaanse streek combineert authentieke dorpjes met een uitgebreid netwerk aan wandelpaden voor alle niveaus. Ronda en Nerja ademen de traditionele Zuid-Spaanse sfeer, met witte straten en oude pleinen. Geniet van lokale specialiteiten zoals verse sardientjes, gamba's en zoete pestiños.

Tenerife – zachte temperaturen en vulkanische landschappen: het eiland van de eeuwige lente biedt vulkanische landschappen, donkere lavastranden en de indrukwekkende El Teide. Wandelliefhebbers ontdekken prachtige routes in Montañas Negras en het groene Anaga Natuurpark.

Madeira – het Hawaï van Europa: het eiland staat bekend om haar weelderige bergen, ruige kliffen en onvergetelijke wandelroutes. Vanuit Eira do Serrado kijk je uit over spectaculaire berglandschappen, en ook Funchal is een charmante stop met kleurrijke huizen en sfeervolle straatjes. Overnachtingstip: Hotel Quinta da Saraiva Boutiqua is rustig gelegen tussen wijngaarden en bananenbomen, ideaal voor wie ontspanning en natuur wil combineren.

“De kortste dag van het jaar herinnert ons eraan hoe belangrijk licht en warmte zijn voor ons welzijn. We merken dat veel Belgen net in deze periode vooruitkijken en plannen maken voor een pauze in een zonnige omgeving. Kleine, authentieke plekken blijven daarbij geliefd, omdat ze rust en ontdekking mooi combineren. De interesse voor winterreizen groeit ook zichtbaar, we merken dat mensen die momenten echt gebruiken om bij te tanken en met nieuwe energie terug te keren”, zegt Martine Langerak, woordvoerder bij Eliza was here.