

WIL JIJ JE FITTER EN VITALER VOELEN? 10 TIPS!

1

EET 250 GRAM GROENTE & 2 STUKS FRUIT PER DAG

TIPS:

- Eet zoveel mogelijk verse en onbewerkte groente
- Maak zelf een maaltijdsop met veel groente
- Eet groente en fruit bij de lunch
- Snack groente en fruit in plaats van koekjes

2

VOEDING

Wissel vlees en vis af. Probeer ook eens een dagje vegetarisch, bijvoorbeeld door te koken met peulvruchten, noten of ei. Kook minder met pakjes! Daar zit vaak veel zout in. Eet liever geen snacks, maar eet drie keer per dag goed.

3

LEG JE SMARTPHONE VAKER WEG

Onze smartphones zijn heel handig, maar zorgen ook voor een continue prikkeling van onze hersenen. Leg je smartphone eens weg en maak een praatje met de mensen om je heen in de trein of op het werk. Neem echt de tijd voor elkaar, in plaats van vluchtig.

4

STRESS

Een beetje stress is niet erg, maar zorg voor balans! Ga na wat jou stress geeft en probeer dat te voorkomen. Zorg door de dag heen voor voldoende rustmomentjes. En ga tijdens de lunch eens lekker buiten wandelen.

5

LEEG JE HOOFD

Doe je best om je hoofd zo leeg mogelijk te houden. Probeer je gedachten van je af te schrijven, je problemen concreet te maken en je to-do's te noteren op een takenlijst.



8

SPIEREN

Doe spierversterkende oefeningen. Bijvoorbeeld Squats. Ga met je benen op schouderbreedte staan en zak langzaam door je knieën. Herhaal dit.

6

SLAAP

Wil je goed slapen? Regelmaat is het toverwoord. Houd in het weekend ook zoveel mogelijk je normale slaappatroon aan. Laat je slaap niet verstoren: leg minimaal één uur voordat je gaat slapen je telefoon weg en doe de TV uit.

7

BEWEGING

Probeer door de dag heen meer te bewegen (tenminste 10.000 stappen!), kies liever voor de trap dan de lift en kom om het half uur uit je stoel. Hoe meer spieren je hebt, hoe meer energie je verbrandt!

9

DRINK VOLDOENDE

Drink elke dag 1,5 tot 2 liter water en/of thee / paar kopjes koffie. Zonder suiker en melk uiteraard. Alcohol? Liever niet! Maximaal 1 glas per dag voor zowel mannen als vrouwen.

10

GENIET VAN HET LEVEN

Geniet van de kleine dingen en probeer hier ook bewust bij stil te staan. Schrijf deze dingen op en geniet er op andere momenten ook weer van. Dans & lach – niet alleen máár juist ook met andere mensen samen!

Wil jij met je leefstijl aan de slag? Geef dit dat aan bij jouw huisarts of praktijkondersteuner.