

TIPS EN AANBEVELINGEN

Voedingstips

- Eet dagelijks fruit en rauwe groente.
- Koop verse en biologische voedingsmiddelen.
- Eet met het seizoen mee.
- Laat voedingsproducten liggen...koop voedingsmiddelen.
- Koop voedingsmiddelen die je nodig hebt én gebruikt.
- Varieer zoveel mogelijk en zorg voor zoveel mogelijk kleur op uw bord.
- Gebruik kruiden en specerijen als smaakmakers.
- Maak gebruik van goede vetten zoals koudgeperste olijf-, koolzaad-, of lijnzaadolie.
- Doe geen overdaad.
- Kauw goed en geniet van je eten.
- Eet in een ontspannen sfeer.
- Neem de tijd met eten en leg het bestek tussen happen door neer.
- Beperk het gebruik van genotsmiddelen zoals koffie en alcohol.

Bewegingstips

- Kies een bewegingsvorm die bij je past.
- Zorg dagelijks voor voldoende beweging, circa 30 minuten per dag.
- Probeer zoveel mogelijk te wandelen of te fietsen, in plaats van de auto te gebruiken.
- Maak een wandeling tijdens de lunchpauze, loop naar je collega in plaats van mailen.
- Gebruik de trap in plaats van de lift.
- Maak gebruik van een bewegingsapp.
- Maak gebruik van een stappenteller.

Slaaptips

- Zorg voor een vast bedritueel.
- Ga op een vast tijdstip naar bed.
- Stop tijdig met het gebruik van computer, tv, laptop, mobiele telefoon.
- Doe geen inspannende activiteiten meer voordat u gaat slapen.
- Laat je telefoon beneden en koop een wekker.
- Zorg voor een schone en opgeruimde slaapkamer.
- Zorg voor voldoende luchtcirculatie.
- Zorg voor schoon beddengoed.