

Het leefstijlroer

Neem kleine stapjes - focus op wat al goed gaat - veranderen kost tijd, heb geduld.

Voor meer informatie: www.gorinchembeweegt.nl/gezond of scan de QR-code



Voeding

- Ik drink minimaal 8 glazen per dag (bij voorkeur water/koffie/thee).
- Ik eet elke dag 250 gram groenten.
- Ik eet elke dag 2 stuks fruit.
- Ik eet 3 goede maaltijden per dag.
- Ik eet zo veel mogelijk onbewerkt voedsel.
- Ik poets twee keer per dag mijn tanden.



Beweging

- Ik sport/beweeg 150 minuten per week, verdeeld over meerdere dagen.
- Ik doe 2 keer per week krachttoefeningen zoals een squat.
- Ik voorkom dat ik veel stilzit.
- Ik heb een sportmaatje.



Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten is winst.
- Doe regelmatig simpele krachttoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek een beweegmaatje
- 30-60 minuten per dag
- Voorkom veel stilzitten



Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, koffie of thee
- Vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)



Ontspanning

- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op
- Zet je smartphone vaker uit
- Neem regelmatig een korte pauze

Ontspanning

- Ik heb een hobby, sport of activiteit die ik regelmatig uitvoer.
- Ik ga bijna elke dag minimaal een half uur naar buiten.
- Ik ben bewust van hoeveel tijd ik mijn smartphone gebruik en leg deze af en toe weg.
- Ik neem regelmatig pauzes tijdens het werken.
- Ik heb geen middelen (alcohol, roken of drugs) nodig om te kunnen ontspannen



Slaap

- Ik slaap elke nacht minimaal 8 uur.
- Ik houd een regelmatig slaappatroon aan.
- Ik heb een avondritueel.
- Ik vermijd koffie, alcohol, zware maaltijden en telefoongebruik voor het slapen.



welke van de elementen spreekt jou aan?



Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen
- Zorg voor een avondritueel



Sociaal

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of vereniging
- Wees vriendelijk en toon interesse in anderen



Zingeving

- Richt je aandacht op wat je blij maakt
- Bepaal je persoonlijke doelen
- Vervang negatieve gedachten door positieve
- Blijf nieuwe dingen proberen

Zingeving

- Ik richt mijn aandacht op wat mij blij maakt.
- Ik heb persoonlijke doelen die ik wil behalen.
- Ik probeer negatieve gedachten te vervangen voor positieve gedachten.
- Ik probeer nieuwe dingen.



Sociaal

- Ik breng tijd door met dierbaren.
- Ik maak verbinding met mensen waar ik energie van krijg.
- Ik ben lid van een hobby- sport- of vereniging waar ik in contact kom met anderen.
- Ik toon interesse in anderen.



Welke stappen ga jij ondernemen?

Net heb je de checklist ingevuld. Waar scoor je goed en waar minder? Hieronder staan per element stappen die jij kan nemen om nog gezonder te gaan leven!

Voeding



- Ik ga elke dag minimaal 1,5 liter drinken (bij voorkeur water/koffie/thee).
- Ik ga elke dag 250 gram groenten eten door meer groenten toe te voegen aan bijvoorbeeld tussendoortjes of de lunch.
- Ik ga elke dag 2 stuks fruit eten bijvoorbeeld bij mijn ontbijt of als tussendoortje.
- Ik ga minder producten met toegevoegd suiker eten.
- Ik ga gevarieerder eten door gebruik te maken van de schijf van 5.
- Ik ga in gesprek met een diëtist.
- Ik ga in gesprek met een leefstijlcoach.

Slaap



- Ik ga elke avond op een vaste tijd naar bed.
- Ik ga zonder mijn telefoon naar bed.
- Ik ga overdag meer bewegen waardoor ik 's nachts beter slaap.
- Ik ga 2 uur voor ik ga slapen zware maaltijden en dranken vermijden.

Sociaal



- Ik ga langs bij een ontmoetingsplek of koffie inloop.
- Ik ga mij aansluiten bij een hobby- of sportclub.
- Ik ga in gesprek met een welzijnscoach.
- Ik ga vaker langs bij familie en/of vrienden.



Beweging



- Ik ga vaker wandelend of fietsend in plaats van met de auto.
- Ik ga regelmatig één van de beweegronddjes van Gorinchem Beweegt lopen.
- Ik ga een proefles nemen van een activiteit die mij leuk lijkt.
- Ik ga opzoek naar een maatje om mee te bewegen.
- Ik ga in gesprek met de buurtsportcoach van mijn wijk over sport en bewegen in Gorinchem.

Ontspanning



- Ik ga een challenge verzinnen zonder telefoon.
- Ik ga ademhalingsoefeningen doen.
- Ik ga onderzoeken wat mij ontspanning brengt.
- Ik ga vaker naar buiten.
- Ik ga elke avond bedenken waarvoor ik dankbaar ben.

Zingeving



- Ik ga bedenken wat voor mij belangrijk is in het leven.
- Ik ga vrijwilligerswerk of af en toe een klusje voor een ander doen.
- Ik ga in gesprek met een welzijnscoach.
- Ik ga persoonlijke doelen opstellen.
- Ik ga meditatie of yoga oefeningen doen.