

# Wilt u aan de slag met uw gezonde leefstijl?

*Praat erover met uw zorgverlener!*

## **Het is de week van de gezonde leefstijl**

Een gezonde leefstijl draagt bij aan balans in het leven en een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid en conditie. In deze tijd waarin Corona en griep weer toenemen is het onderwerp extra relevant. Gezond eten, weinig alcohol drinken, niet roken, voldoende bewegen en genoeg ontspannen is nuttig, ook als u al ziek bent.

Wat is nu eigenlijk een gezonde leefstijl? En hoe start je daarmee? Veel mensen vinden dat moeilijk. U kunt met uw zorgverlener bespreken welke stap u hierin zelf al kunt nemen.

Kijk voor meer informatie over gezonde leefstijl op onze websitepagina [www.jeroenboschziekenhuis.nl/gezondeleefstijl](http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gezondeleefstijl).

*U verdient zorg die bij u past*

# 10

## TIPS VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

- **Rook niet.**
- Blijf op een **gezond gewicht**: BMI (Body Mass Index): 18.5 - 25 (BMI= gewicht/lengte<sup>2</sup>)
- **Beweeg** minstens 150 minuten per week, verdeeld over meerdere dagen, matig intensief (fietsen, wandelen). Doe 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen. Voorkom langdurig stilzitten.
- Eet **meer vers** en **onbewerkt, volkoren** producten, **groente** (250 g/dag), fruit (2 stuks/dag), peulvruchten, noten, vis, eieren en gevogelte, verdeeld over **3 verzadigende maaltijden** en zo min mogelijk tussendoortjes.
- Eet **met mate: rood vlees** (rund-, varkens-, lamsvlees). Eet **zo min mogelijk bewerkt** voedsel: bewerkt vlees en vleeswaren, fast food, gebak, koekjes, snoep, snacks, pakjes en zakjes met veel (ongezond) vet, suiker en zout.
- Drink per dag **1,5 - 2 liter water** en/of thee of een paar kopjes koffie, zonder suiker.
- Drink **zo min mogelijk suikerrijke dranken**: frisdrank, (vers geperste) sappen, zuiveldranken met toegevoegde (vruchten-) suikers.
- Drink liever geen of zo min mogelijk **alcohol**: niet meer dan 1 glas per dag.
- **Slaap voldoende**: gemiddeld 7-8 uur, zoveel mogelijk in een vast ritme.
- Voorkom chronische stress. Zorg voor voldoende **ontspanning**: alleen en met anderen.

