

## GEZONDHEID

Gezond leven verkleint de kans op ziekten en helpt je langer fit en energiek te blijven. Een gezonde leefstijl betekent goed zorgen voor zowel je lichaam als je geest. Maak er een mooi voornemen van — en probeer het samen vol te houden!

### Wat verstaan we onder een gezonde leefstijl?

Een gezonde leefstijl bestaat uit vijf belangrijke gewoontes:

#### Eet gevarieerd en gezond

Door gezond te eten geef je je lichaam wat het nodig heeft. De Schijf van Vijf helpt je hierbij: deze bevat producten die bijdragen aan een goede gezondheid en het risico op onder andere hart- en vaatziekten en kanker verkleinen.

Als je vooral kiest voor voeding uit de Schijf van Vijf en minder vaak voor ongezonde tussendoortjes, wordt het makkelijker om op een gezond gewicht te blijven. De Schijf van Vijf bestaat uit vijf groepen. Door dagelijks te variëren binnen deze groepen krijg je alle belangrijke voedingsstoffen binnen.



#### Houd een gezond gewicht

Met een gezond gewicht verklein je de kans op gezondheidsproblemen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten en sommige vormen van kanker. Bovendien voel je je fitter en zit je beter in je vel. Voor volwassenen ligt een gezonde BMI tussen de 18,5 en 25.

Heb jij een gezond BMI?

$\text{gewicht (kg)} \div (\text{ lengte in meters} \times \text{ lengte in meters})$

Voorbeeld:  $65 \text{ kg} \div (1,70 \times 1,70) = 22,5$ .

#### Beweeg voldoende

Regelmatig bewegen is essentieel voor je gezondheid. Het helpt je fitter te voelen en verkleint de kans op overgewicht en hart- en vaatziekten.

Voor volwassenen geldt het advies:

- minimaal 150 minuten per week matig tot intensief bewegen
- minstens 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen (bij ouderen ook balansoefeningen)

Alles telt mee: wandelen, fietsen, sporten, tuinieren, huishoudelijk werk of de hond uitlaten. Kies vooral iets wat je leuk vindt — en probeer langdurig stilzitten te beperken.

### 😊 Zorg voor ontspanning

Naast bewegen en gezond eten is ontspanning net zo belangrijk. Voldoende rust en slaap helpen stress te verminderen.

Langdurige stress kan ervoor zorgen dat je minder goed kunt concentreren, sneller moe bent en gevoeliger wordt voor negatieve emoties. Door regelmatig ontspanningsmomenten in te bouwen, geef je je hersenen rust. Dit helpt je beter omgaan met drukte en tegenslagen. Ook je weerstand verbetert, waardoor je minder snel ziek wordt.

### 🚫 Rook niet

Niet roken is één van de beste keuzes voor je gezondheid. Stoppen met roken vermindert direct je risico op ernstige ziekten en verbetert je conditie.

