

GEEF JE LIJF EEN GEZONDHEIDSIMPULS



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

Een van de pijlers van het Positieve Gezondheid spinnenweb is Lichaamsfuncties. Hier enkele concrete tips bij de belangrijkste onderdelen van deze pijler.



Lichaamsfuncties



Dagelijks functioneren



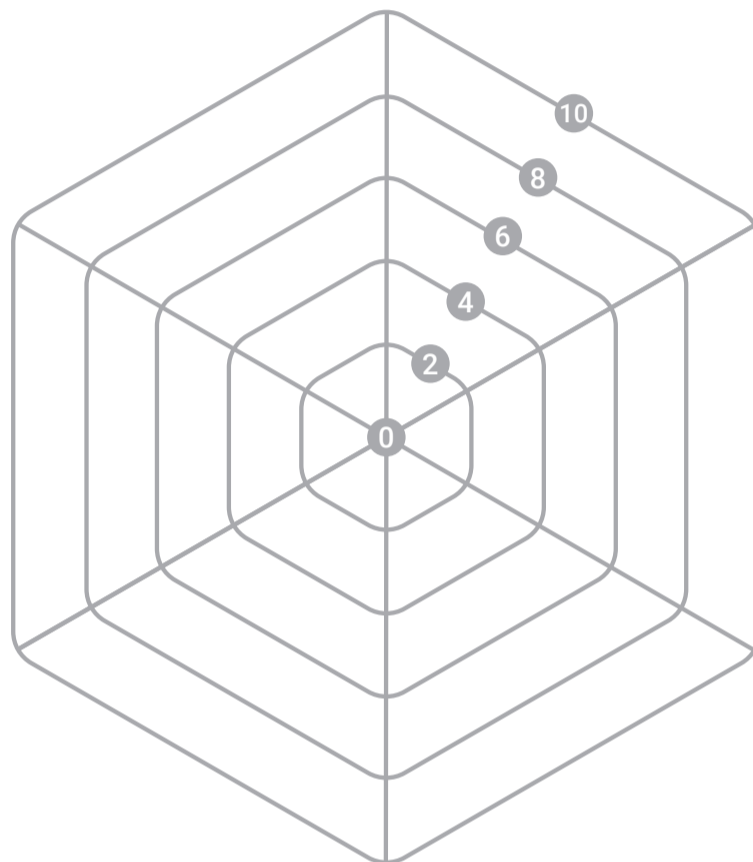
Mentaal welbevinden



Meedoen



Zingeving



Kwaliteit van leven

Slapen	Eten	Conditie	Bewegen	Spiëren
<p>We hebben 7 á 8 uur slaap nodig per nacht om fysiek en mentaal goed te kunnen functioneren.</p> <p>Drink en eet geen suikerrijke voedingsstoffen; Drink geen koffie vanaf 3 uur voor het slapen gaan.</p>	<p>Eet met name plantaardig. Dus veel groenten, rauwkost, fruit, noten en peulvruchten.</p> <p>Suikerrijke frisdranken, liever niet dagelijks drinken, maar slechts bij gelegenheden of helemaal niet.</p>	<p>Verg af en toe iets meer van je lichaam dan wat gemakkelijk is. Wandel af en toe eens wat sneller bv.</p> <p>Samen met anderen aan je conditie werken is leuker en je houdt het langer vol.</p>	<p>Maak elk dagdeel een lekkere wandeling (of neem de fiets) van 10 tot 30 minuten.</p> <p>Gebruik wachttijd zoveel mogelijk om te wandelen. Gebruik bv het perron als wandelpad.</p>	<p>Belast 2 keer per week grote spiergroepen en beperk of voorkom daarmee spierversval.</p> <p>Je bent nooit te oud om hiermee te starten. Je kunt je biologische leeftijd zelfs op je 80^e en 90^e nog verlagen.</p>
Vitaler	Gezonder	Fitter	Energieker	Sterker