Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

HOME OVER ONS JAARCONGRES 2020 AGENDA ACTIVITEITEN NIEUWS WORD LID

Persoonsgegevens

Datum: _____
Naam: _____
Geboortedatum: _____

Het Leefstijlroer

'Het leefstijlroer geeft handvatten om de juiste koers te bepalen voor een gezonde leefstijl. Je staat zelf aan het roer en kan zelf bijsturen. Het leefstijlroer is altijd in beweging, het geeft richting en maakt verbinding.'

Voeding

- ☐ Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- ☐ Eet zo min mogelijk suiker en andere snelle koolhydraten
- ☐ Eet vers en onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- ☐ Eet drie volwaardige maaltijden per dag, zo min mogelijk tussendoortjes
- ☐ Drink ongesuikerde dranken, het liefst water en thee of koffie
- ☐ Eet onverzadigde vetten zoals (extra vierge) olijfolie en noten
- ☐ Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- ☐ Rook niet. Gebruik geen drugs en drink zo min mogelijk alcohol
- ☐ Stop met calorieën tellen

Sociaal

- ☐ Breng tijd door met dierbaren
- ☐ Investeer in vriendschappen en een sociaal netwerk
- ☐ Wees vriendelijk en toon interesse in anderen
- ☐ Maak ook fysiek contact
- ☐ Omring je met mensen die energie geven

Ontspanning

- ☐ Ga elke dag naar buiten en zoek de natuur op
- ☐ Zoek een ontspannende activiteit of hobby
- ☐ Zet je smartphone vaker uit
- ☐ Mediteer of doe af en toe even helemaal niets
- ☐ Neem gedurende de dag korte pauzes

Beweging

- Zorg iedere week voor minimaal 150 minuten matig of zwaar intensieve inspanning ☐
- Probeer elke dag 10.000 stappen te zetten (gebruik een stappenteller of fit-app) ☐
- Doe minimaal 2x per week spier- en botversterkende activiteiten ☐
- Zoek iemand om samen mee te bewegen of te sporten ☐
- Ga op de fiets naar het werk of maak een lunchwandeling ☐
- Neem de trap in plaats van de lift ☐
- Voorkom veel stilzitten ☐

Zingeving

- Richt je aandacht op dat wat je blij maakt ☐
- Bepaal je persoonlijke doelen en missie ☐
- Vervang negatieve gedachten door positieve ☐
- Wees dankbaar voor wat goed is ☐
- Blijf jezelf ontwikkelen en nieuwe dingen uitproberen ☐
- Ontwikkel mindfulness en compassie ☐

Slaap

- Zorg voor een koele en geventileerde slaapkamer ☐
- Drink geen cafeïne voor het slapen gaan ☐
- Zorg voor een regelmatig slaappatroon ☐
- Slaap 7 tot 8 uur ☐
- Zet 2 uur voor het slapen gaan alle beeldschermen uit ☐

En verder

_____ ☐
_____ ☐
_____ ☐
_____ ☐
_____ ☐

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen
www.artsenleefstijl.nl

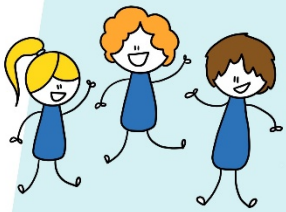
LEEFSTIJL

De ontbrekende schakel in aanpak corona

Ontspanning

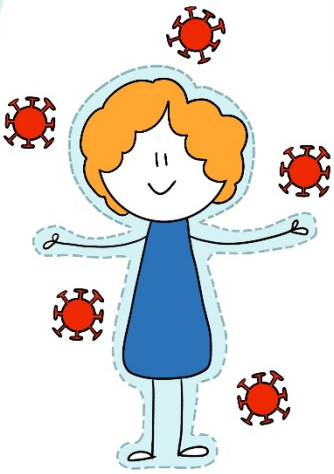
Doe dingen waar je energie van krijgt en verbind je met de juiste mensen

(op 1,5 meter afstand)



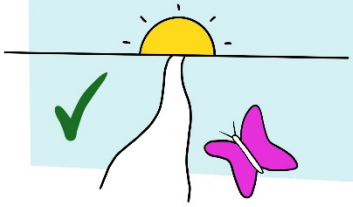
Zorg voor voldoende slaap

(minimaal 7,5 uur)



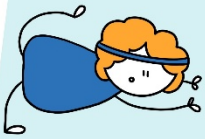
Mindset

Richt je op positiviteit



Bewegen

Beweeg minimaal 30 min. per dag



Doe dit zoveel mogelijk buiten

Voeding

Eet groente

Slik vitamine D3

Vermijd suiker

© Eline Verlaan