



GRATIS
GEZONDHEIDSTIPS

TIP 1

EET VEEL GROETEN

Dit is natuurlijk een open deur, maar toch eten bijna alle Nederlanders te weinig groenten. Het advies is om minimaal 250 gram groenten per dag te eten, maar de meesten van ons redden dat niet.

Toch denkt de meerderheid dat ze dit wel redden. Weeg eens een aantal dagen af hoeveel groenten je eet, dan weet je meteen tot welke groep je behoort. Wil je meer groenten eten? Dan is het verstandig om niet alleen groenten bij het avondmaaltijd te eten, maar ook tijdens de lunch of tussendoor. Neem eens een heerlijke salade mee of een zelfgemaakte soep. En worteltjes, paprika, komkommer en tomaatjes eten lekker weg als je bijvoorbeeld in de file staat.



a Love 4 Health
voor een gezonde leefstijl

TIP 2

VARIEER

**We proberen elke avond iets anders te eten.
Een veel gehoorde vraag aan het einde van de
dag is: 'Wat ga jij eten vanavond?'**

'Ik heb geen idee wat ik nu weer moet maken.'
Over het avondeten denken we dan nog wel na,
maar het ontbijt en de lunch zijn bijna elke dag
hetzelfde. Bedenk 3 favoriete ontbijtjes en lunches, en
wissel deze vervolgens af. Of eet tussen de middag het
restje van gisteravond. Door te variëren is eten veel
minder saai en voorkomt je dat je gaat snacken, omdat je
zin hebt in iets anders. Daarnaast krijg je gemakkelijker
verschillende voedingsstoffen binnen.



a Love 4 Health
voor een gezonde leefstijl

TIP 3

BEWEGEN

**Samen met goede voeding, is goede beweging essentieel om de beste resultaten te behalen.
Word lid van een sportclub of ga thuis zelf aan de slag.**

Als je altijd op de fiets naar je werk gaat, trap dan eens een aantal minuten op je hardst tot het zweet op je rug staat en je tong op je knieën hangt. Parkeer je auto een stuk verder weg en ga lekker lopen, of maak je huis brandschoon. Poetsen totdat je oksels klotsen. Daag jezelf eens goed uit. Net zoals voor eten, moet er ook tijd gemaakt worden voor training.



a Love 4 Health
voor een gezonde leefstijl

TIP 4

WONDEREN GEBEUREN BUITEN JE COMFORTZONE!

If it doesn't challenge you, it won't change you!
Als je continu dingen doet op de automatische piloot, zal je geen veranderingen doormaken.
Je moet jezelf uitdagen om steeds een stapje verder te gaan dan dat je normaal doet. Als je dit volhoudt, komen de veranderingen vanzelf.



a Love 4 Health
voor een gezonde leefstijl

TIP 5

NEEM JEZELF NIET IN DE MALING

Door buiten je comfortzone te stappen, beloof je jezelf een nieuwe, gezonde en fijne leefstijl. Het is uiteraard niet erg als het even niet lukt. Maar denk erom: een fout herhaalt zich net zo vaak totdat jij ervan geleerd hebt.

Raap jezelf bij elkaar. En begin opnieuw! Dus niet denken: 'Ach ik heb nu al een reep chocolade op. Dus ik kan net zo goed beginnen aan die zak chips en die fles cola. Het maakt toch niet meer uit.' NEE! Praat je eetgedrag niet goed en bedenk geen excuses. Zet door met je gezonde keuzes!



a Love 4 Health
voor een gezonde leefstijl

bel: 06 412 477 32
of mail naar
info@alove4health.nl

www.alove4health.nl

*Of volg
A Love 4 Health op:*

