ROADMAP GEZONDHEID

Hoe belangrijk vind jij 'gezondheid'? Wat is het eigenlijk? En wat kun je er zelf aan doen? Daarover gaat deze Road Map.

STAP 1

Eet en drink gezond.
Voeding is voor 50% verantwoordelijk voor je gezondheid; gezonde voeding leidt tot een gezond leven en andersom. Jij bepaalt!

STAP 2

Let op je gewicht.
Gezonde voeding leidt tot een gezond leven, maar ook een gezond gewicht. Ook daarvoor geldt het omgekeerde: ongezonde voeding leidt tot een ongezond gewicht.

STAP 3

Beweeg voldoende.
Als je naast gezonde voeding, voldoende beweegt zorgt dat voor een gezond leven, maar ook een gezond gewicht.

STAP 4

Ga naar buiten.
Daarom is deze vierde stap een heel goed idee; frisse lucht gecombineerd met bewegen, zorgt voor meer gezondheid. Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk.

STAP 5

Pas op met stress.
Stress is op zich niet slecht, zelfs goed, maar wanneer stress chronisch wordt, leidt dat op alle vlakken tot een ongezonder leven en dus grotere risico's.

STAP 6

Gebruik je gezonde verstand.
Maar misschien wel het allerbelangrijkste is dat je je gezonde verstand gebruikt als je gezonde keuzes wil maken. Niet in het minst omdat je je geest goed kunt gebruiken om gezond te worden en blijven.