ROADMAP GEZONDHEID

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

STAP 1

***Eet en drink* gezond.**
Als je gezond eet en drinkt, word je minder snel ziek. Maar wat is gezonde voeding?

STAP 2

Let op je *gewicht*.
Gezonde voeding leidt ook tot een gezond gewicht. Dus als je gezond eet, word je niet zo snel dik.

STAP 3

***Beweeg* voldoende.**
Als je voldoende beweegt, zorgt dat voor een gezond gewicht.

STAP 4

Ga naar *buiten*.
Frisse lucht gecombineerd met bewegen, is ook goed voor je gezondheid.

STAP 5

Pas op met *stress*.
Stress is op zich niet slecht, zelfs goed. Dat wordt anders als stress chronisch wordt. Dan moet je op gaan passen.

STAP 6

Gebruik je *gezonde verstand*.
Als je daarbij je ***gezond verstand*** gebruikt, maak je gezonde keuzes. Dat is goed voor je lichaam, maar ook voor je geest.