

Checklist emotioneel welzijn

Positieve lichamelijke gezondheidsgewoonten kunnen helpen je stress te verminderen, het risico op ziekten te verlagen en je energie te verhogen. Hier zijn tips om je lichamelijke gezondheid te verbeteren:



WORDT ACTIEF

Hoe goed je lichaam functioneert, beïnvloedt je vermogen om je dagelijkse activiteiten uit te voeren. Sedentair gedrag ofwel gewoonlijk zitten of liggen terwijl men wakker is, wordt in verband gebracht met een kortere levensduur en een hele reeks medische problemen. Elke keer als je opstaat en beweegt, verbeter je je kansen op een goede gezondheid.

Verhoog je activiteit:

- Neem de trap in plaats van de lift.
- Houd "wandervergaderingen" met collega's, ook al zijn het telefoongesprekken.
- Loop op een loopband terwijl je TV kijkt of de computer gebruikt.
- Stel op je computer een alarm in dat elk uur afgaat waardoor je aangespoord wordt een minuut of twee te bewegen.
- Probeer sneller te lopen, alsof je al te laat bent.
- Zorg voor kleine gewichten in je kantoor of thuis.



ONDERHOUD JE LICHAAM

Je botten, spieren en gewrichten werken allemaal samen om van je lichaam een verbazingwekkend beweeglijke machine te maken. Zoals elke machine, kan je lichaam wat aan slijtage lijden. Het heeft regelmatig verzorging en onderhoud nodig om soepel te blijven bewegen.

Voor een gezonder lichaam:

- Blijf op een gezond gewicht.
- Doe aan spierversterkende activiteiten.
- Streef naar 150 minuten matig intensieve activiteit per week.
- Draag comfortabele, goed passende schoenen.
- Zorg voor een goed uitgebalanceerd dieet.
- Volg altijd de richtlijnen bij het tillen van zware voorwerpen.



ZORG VOOR EEN GEZOND DIEET

We nemen elke dag tientallen beslissingen. Als het erom gaat te beslissen wat we eten en aan ons gezin te eten geven, kan het veel gemakkelijker zijn dan je denkt om slimme keuzes te maken. Als je je lichaam op een gezond gewicht houdt, kun je het risico op hartaandoeningen, diabetes type 2 en bepaalde soorten kanker die het gevolg kunnen zijn van overgewicht of obesitas, verlagen. Neem de leiding over je gewicht en je gezondheid.

Om je streefgewicht te bereiken:

- Eet kleinere porties.
- Eet elke dag kleurrijke groenten.
- Kies volkoren granen.
- Neem niet te veel suiker, vetten en oliën.
- Blijf bij activiteiten die je leuk vindt.
- Maak een stevige wandeling, ga fietsen of ga tuinieren.
- Doe versterkende activiteiten.
- Wees een paar keer per dag 10 minuten actief. Alle beetjes helpen!
- Houd een eet- en bewegingsdagboek bij.



LET OP JE STOFWISSELING

Je stofwisseling verandert als je ouder wordt. Je verbrandt minder calorieën en breekt voedsel anders af. Je verliest ook spiermassa. Tenzij je meer beweegt en je dieet aanpast, kunnen de kilo's er aan komen. Het uitdijen op middelbare leeftijd wordt al snel vormloos op middelbare leeftijd. Die extra kilo's met je meedragen, is schadelijk voor je gezondheid.

Ga de veranderingen van het ouder worden tegen:

- Kies voor een gezond dieet.
- Beperk het eten van snacks.
- Drink veel water.
- Beweeg meer. Neem de trap en voeg wandelpauzes toe aan je dag.
- Zorg voor voldoende slaap.
- Beperk alcoholgebruik.
- Vermijd tabaksproducten. Als je stopt met roken, kun je veel aspecten van je gezondheid verbeteren en waarschijnlijk jaren aan je leven toevoegen.



ONTWIKKEL GEZONDE GEWOONTES

We weten dat gezonde keuzes ons kunnen helpen ons beter te voelen en langer te leven. Misschien heb je al geprobeerd om beter te eten, meer te bewegen of te slapen, te stoppen met roken, of stress te verminderen. Het is niet makkelijk. Maar onderzoek toont aan hoe je je vermogen om een gezonde levensstijl te ontwikkelen en vol te houden, kunt vergroten.

Ontwikkel gezonde gewoontes:

- Plan. Stel realistische doelen.
- Verander van omgeving. Verwijder verleidingen.
- Vraag om hulp.
- Vul je tijd met gezonde activiteiten.
- Houd je voortgang bij.
- Beeld je de toekomst in.
- Beloon jezelf.
- Wees geduldig. Verbetering heeft tijd nodig, en tegenslagen gebeuren. Focus op vooruitgang, niet op perfectie.