

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

Nijmeegs Instituut
Vitaliteit en Arbeid

