



Aan de slag met mijn leefstijl



Ik neem mijzelf voor om...

Four horizontal lines for writing a commitment.

i Lokale aanjager Positieve Gezondheid

Heb jij vragen? Stuur dan een berichtje of bel Carla!



Carla Renders
Initiatiefnemer Leergebied® Gezond Boxtel
Samenwerken aan gezonder leven

E-mail carla.renders@richter.education
Mobiel 06-370 327 23

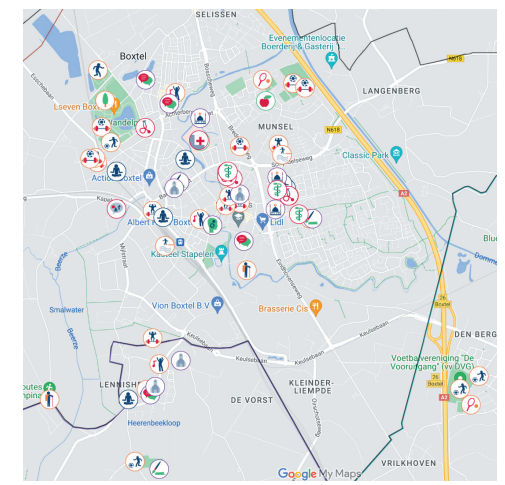
i Leefstijlkaart Boxtel

Weten wat er verder te doen is in Boxtel?

Bekijk hier de leefstijlkaart!
Scan de QR-code met je mobiel



Tip: de kaart is het beste te bekijken op je laptop, computer of tablet



Het Leefstijlroer



Dit Leefstijlroer geeft je handvatten om te kiezen voor een gezonder leven. Jij staat aan het roer om je eigen koers te bepalen.

Bron:

 **Arts en Leefstijl**
Voor de zorg van morgen

Verder in gesprek over jouw leefstijl? Vraag jouw praktijk-ondersteuner om een verwijzing naar het **JBZ Leefstijlloket** of naar **Welzijn op recept**.

Verbinding

Hartje in de wijk

Een ontmoetingspunt waar iedereen welkom is voor een luisterend oor, informatie, hulp en activiteiten.

Ga bij een club of vereniging

Op www.welzijnboxtel.nl staan volop ideeën voor 'Samen dingen doen' en 'Sport en bewegen'.

Word vrijwilliger

Help dingen mogelijk te maken, ontmoet anderen en leer nieuwe dingen. www.vrijwilligersboxtel.nl

Middelen

Inzicht in je gewoontes

Houd bij wanneer en hoeveel alcohol je drinkt, rookt, medicijnen of drugs gebruikt.

Praat over je doelen voor verminderen

Jouw omgeving kan steun bieden. Deel je voornemens met vrienden of familie.

Vraag je zorgverlener om hulp

Bespreek je doelen met je huisarts. Die kan je helpen je middelen gebruik te minderen.

Voeding

Kies voor verse en onbewerkte voeding

Wist je dat de buitenste ring van de supermarkt het meest gezond is?

Diepgevroren VERSE! Groenten

Kies vaker voor diepgevroren groenten. Deze zijn vaak verser en veel goedkoper.

Diëtisten

Sanya: www.spdietistleefstijlcoach.nl
Carla: www.dietistenpraktijkboxtel.nl



Slaap

Beeldscherm gebruik

Zet 2 uur voor het slapen beeldschermen uit, je lijf kan dan meer 'slaaphormonen' aanmaken.

www.mentaalvitaal.nl

Informatie, tips en oefeningen voor verminderen van slaapproblemen, piekeren en stress.

Slaaptraining

Wil je beter slapen en meer energie hebben?
www.lijv.nl/beter-slapen-slaapproblemen

Beweging

Ga elk uur minimaal 1 minuut staan of lopen

Langdurig zitten is 'het nieuwe roken'. Het verhoogt de kans op gezondheidsproblemen.

Wandelroutes in Het Groene Woud

Start met wandelen, alleen of samen. Kijk op de routeapp 'Routes in Het Groene Woud'.

Kies een 'sport' die bij je past om:

- 2,5x per week matig/intensief te bewegen.
- 2x per week spieren en botten te versterken.

Ontspanning

Planning

Bouw dagelijks **EVEN NIETS** in jouw planning.

Ontspanningsoefeningen

Probeer uit welke oefeningen of apps in meditatie of mindfulness helpend zijn voor jou.

Yoga (Hatha)

Via houdingen je lichaam soepel houden en je geest tot rust brengen. www.feelgoodyogaboxtel.nl