

VITALITEITSBOEKJE



(PGVZ

● ● ● ●

JANUARI



Gezond eten, gezond leven!

Wist je dat goed eten het begin is van gezond leven?

Als je gezond eet heb je:

1. Een gezond gewicht
2. Betere afweer als je ziek bent
3. Meer energie, dus beter presteren
4. Minder last van stress
5. Een beter humeur
6. Meer zin in bewegen
7. Kleinere kans op ziektes
8. Veel minder last van buikpijn



Wat eet jij op een dag? Zijn dat frisdranken en frikandelbroodjes? Of eet je al veel fruit en groenten? Eet je overdag veel kant en klare broodjes en maaltijden, dan heb je soms last van je maag, heb je minder energie en kom je aan. Klinkt dat bekend of wil je meer weten over gezond eten? Kijk dan eens naar dit filmpje en heb het er over met anderen.

[Duurzaam & Gezond eten met de Schijf van Vijf | Voedingscentrum - YouTube](#)

Bekijk de Schijf Van Vijf en probeer je er eens 2 dagen aan te houden. Merk het verschil op.

FEBRUARI



In beweging!

Bewegen is heel erg gezond voor je. Het zorgt er voor dat je minder snel heel ziek wordt, je voelt je fitter, het is goed voor je hart, je slaapt beter en je krijgt er minder stress van.

Hoe en hoeveel beweeg jij? Loop en/of fiets je veel? Zit je misschien op een sportclub?

Kijk eens naar dit filmpje:

[De Beweegrichtlijnen - YouTube](#)

Probeer je eens aan deze richtlijnen te houden. Doe de kleine afstanden met de fiets of lopend, neem de trap in plaats van de lift.

Dus:

Per week minimaal 2,5 uur matig intensief bewegen, dit betekent: alle beweging die niet heel zwaar is, maar je wel beweegt, zoals wandelen of fietsen. Ga je naar de sportschool of sportclub? Dat is ook goed. Doe ook twee keer per week botversterkende activiteiten. Dit kan zijn: wandelen, sportschool of bij de sportclub. Verdeel dit over je week, succes!!



MAART



Stress? Relax!

Als je last hebt van stress kan je dat het beste verminderen door te bedenken waar je blij mee bent (dankbaar zijn voor wat je wel hebt). Hierdoor voel je je snel minder gestresst. Stress is spanning. Dat betekent dat je je niet fijn voelt omdat je druk bent in je hoofd met gedachtes.

Wanneer ben jij gestrest? Weet je ook hoe je dat voelt?

Doe deze oefening eens. Helpt dit als je stress hebt?

Kies een tijd die voor jou goed uitkomt. Dit kan 's morgens zijn, maar ook s' avonds of ergens daartussenin. Schrijf op waar je blij mee bent die dag. Het gaat niet om hoe groot of klein deze dingen zijn. We kunnen blij zijn met de kleinste dingen, zoals een kop thee, maar ook voor diepere dingen, zoals een goed gesprek met een vriend. Probeer dit iedere dag te doen.



APRIL



Water in je snater!

Wateeeer?!?!?! Ja water. 5 reden waarom meer water drinken goed voor je is:

1. Helpt tegen hoofdpijn
2. Je hersenen werken sneller
3. Minder moe overdag
4. Helpt bij afvallen
5. Minder kans op een hartaanval bij 5 glazen water per dag of meer

Drink jij wel eens water?

Hoe drink jij je water het liefst?

Uitdaging: 1,5 tot 2 liter water drinken per dag.

Je kunt je water lekkerder maken met wat blaadjes munt, stukjes gember, komkommer of fruit!

<https://www.krnwtr.nl/watertappunt-kennisbank/water-dinken/waarom-is-kraanwater-goed-voor-je-hart-je-brein-en-je-stofwisseling/>



MEI



Ommetje!

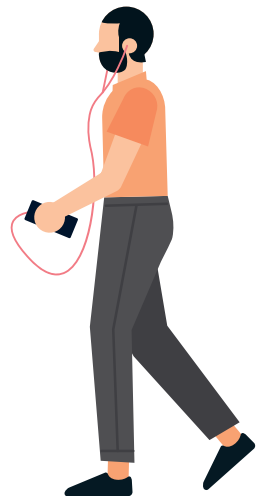
Elke dag een wandelingetje maken is goed voor lichaam en geest! Na 20 minuten treden er verschillende positieve effecten op, zoals:

- Minder stress en vervelende gevoelens
- Vermindering slaapproblemen
- Beter geheugen en concentratievermogen
- Verhoogt je weerstand

....en nog veel meer! Ben je benieuwd? Download dan de Ommetje-App.

Wanneer heb jij voor het laatst een wandeling gemaakt? Welke positieve effecten heb je toen ervaren?

Uitdaging: Daag je vrienden, collega's, huisgenoten uit om samen te gaan wandelen! Haal jij de meeste punten en word jij zo het meest fit?



JUNI



Niet gapen maar slapen!

Verheug jij je 's ochtends ook wel eens weer op dat moment dat je naar bed gaat? Dit betekent waarschijnlijk dat je geen goede nachtrust hebt gehad.

Slapen is erg belangrijk voor een gezonde leefstijl. Veel problemen zoals te veel eten en weinig energie komen namelijk voort uit een gebrek aan slaap of slechte slaapkwaliteit. Gelukkig zijn er veel manieren om je slaap te verbeteren!

Enkele tips die jou kunnen helpen:

1. Ga om dezelfde tijd naar bed. Je lichaam houdt van ritme!
2. Dim de lichten in je omgeving ongeveer 2 uur voordat je gaat slapen.
3. Ontspannen activiteiten voordat je gaat slapen helpen om ontspannen te slapen
4. Nog trek? een licht tussendoortje kan geen kwaad. Echter een zwaardere maaltijd zorgt ervoor dat je slechter in slaap kan komen.
5. Beweeg voldoende en wees actief overdag. Maar sport niet inten sief te laat op de avond. Dit zorgt er namelijk voor dat je hersenen te actief zijn en je te alert bent om te slapen.

Hoe goed ben jij in slapen? Wat zou je nog kunnen verbeteren en welke bovenstaande tip spreekt jou aan? Probeer eens uit....



JULI



Een appel per dag houdt de dokter veraf!

Elke dag 2 stuks fruit eten (200 gram) is supergezond! Volgens het Voedingscentrum krijg je alle voedingsstoffen uit fruit binnen die je nodig hebt, als je varieert tussen de verschillende soorten. Redenen voor een gezond en fruitig tussendoortje:

1. Fruit is goed voor je gezondheid
2. Het verlaagt het risico op hart- en vaatziekten
3. Verlaagt de kans op diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker
4. Fruit is makkelijk mee te nemen
5. Er zijn veel soorten, dus fruit verveelt nooit!

En, hoeveel fruit eet jij? Welke soorten ken je allemaal? En welke vind je lekker?

Aan de slag!

Eet elke dag 2 stuks fruit en daag je vrienden/collega's/huisgenoten uit om dat ook te doen! Welke fruitsoorten wordt er door jou en jouw omgeving het meest gegeten? Kijk voor meer informatie en inspiratie op: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/-gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-fruit-per-dag-heb-ik-nodig-aspx>



AUGUSTUS



Nederland in beweging!

Nederland in Beweging! Ken jij het programma op NPO 2 om 09:15 uur op NPO 1 om 10:15 uur? Elke werkdag wordt er op televisie gesport en jij kan meedoen! Gewoon vanuit huis of samen op een ander tijdstip! Je kan de uitzending namelijk gewoon terugkijken; super, toch?

Bewegen is goed voor iedereen! Het heeft positieve invloed op:

1. Je lichaam
2. Je geheugen
3. Je gewicht
4. Je mentale welzijn
3. En eigenlijk op je hele gezondheid!

Wist je dat elke volwassene 2,5 uur per week zou moeten bewegen? Hoeveel minuten/uren beweeg jij per week? En wat doe je dan? Zou jij meer kunnen bewegen? Wat vind je leuk om te doen? En met wie?

Aan de slag!

Kies een uitzending van Nederland in Beweging en ga 15 minuten meesporten. Trek je sportkleding aan en ga ervoor! Het is ook leuk om gezellig samen te sporten. Wanneer ga jij aan de slag? En met wie?

<https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/>



SEPTEMBER



Mediteren kun je leren!

Mediteren kun je leren! Maar, wat is dat eigenlijk? Simpel gezegd: je aandacht terugbrengen naar het hier en nu en opmerken wat er gebeurt. Wist je dat mediteren super veel voordelen heeft? We noemen er een paar:

1. Mediteren verbetert je concentratie
2. Het vermindert angstgevoelens
3. Verlaagt stress
4. Helpt om beter te slapen
5. Het verbetert je geheugen
6. Je kan het overal doen

En nog véél meer!

Hoe vaak sta jij wel eens stil in het hier en nu? Heb jij al een gratis programma/app die jou helpt om te mediteren, zoals Headspace op Netflix of de Insight Timer-app?



SEPTEMBER



Mediteren kun je leren!

Aan de slag!

Probeer 3x in de week deze makkelijke tel-meditatie te doen voor beginners.

Stap 1: Ga lekker zitten of liggen; doe wat jij fijn vindt.

Stap 2: Stel de timer in op 3 minuten.

Stap 3: Elke keer als je uitademt, tel je van 1 tot 10

Stap 4: Je telt gewoon met de stem in je hoofd.

Je hoeft je ademhaling niet aan te passen.

Stap 5: Als je de tel kwijtraakt, begin je gewoon weer bij 1.

Stap 6: Blijf dit doen tot de timer afgaat.

Je mag natuurlijk ook tellen van 1 tot 5 als je dat makkelijker vindt. Ken jij nog meer meditaties? Doe het eens samen met vrienden/collega's/huisgenoten. Merk jij verschil na het mediteren? Hoe vaker je mediteert, hoe beter!

<https://sochicken.nl/meditatie-oefeningen>

<https://www.orangefit.nl/fitblog/lifestyle/12-wetenschappelijk-bewezen-voordelen-van-mediteren>



OKTOBER



Een goede start van de dag!

Een goed ontbijt betekent een goede start van de dag!

Een gezonde maaltijd bevat genoeg eiwitten, vetten en koolhydraten. Dit recept is onwijs lekker en helpt jou ook om de dag goed te beginnen!

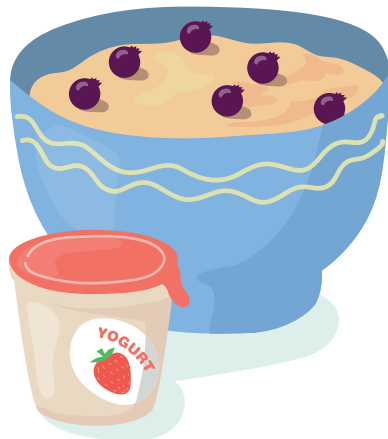
Zelfgemaakte granola

Ingrediënten:

- 150 gr havervlokken
- 125 gram gemengde noten ongezoeten (bijvoorbeeld amandelen, cashew, pistache)
- 25 gram pompoen en/of zonnebloempitten
- 3 theelepels koek & speculaaskruiden OF kaneel
- 3 eetlepels honing
- 2 eetlepels (zonnebloemolie

Benodigdheden;

- oven
- bakpapier
- bakplaat



NOVEMBER



Sterk in je lichaam!

Wist je dat fitness een groot effect heeft op je spieren en botten?? Het zorgt er voor dat je spieren en botten veel sterker worden. De voordelen van sporten (in de sportschool) zijn:

1. Minder kans op blessures
2. Afvallen
3. Vrolijker worden
4. Relaxter worden
5. Fitter voelen
6. Eigenlijk dus voor je hele gezondheid
7. Door een sportende omgeving wil je zelf ook graag sporten!

Doe minimaal 1 keer per week mee met een training deze maand. Klik een filmpje aan en doe mee! Probeer eerst filmpje 1. Lukt dat goed? Dan kan je filmpje 2 ook proberen!

[Cordaan in beweging oefeningen in de stoel - YouTube](#)

[Hustraining: functioneel bewegen _____ senioren - YouTube](#)



DECEMBER



Hersenkraakers!

Puzzelen!

Wist je dat puzzelen zorgt voor een fitter brein en dat het je geheugen versterkt?

Hoe vaak doe jij een puzzel? Bijvoorbeeld een woordzoeker of een sudoku?

Aan de slag!

Zoek een puzzel die bij jou past. Wat vind jij leuk om te doen? Wat is voor jou een echte 'hersenkraaker'? Misschien vind je wel een puzzel in je favoriete tijdschrift. Zoek (met een vriend) een puzzel en laat je of jullie hersens kraken! :)

<https://www.ad.nl/nlthuis/neuropsycholoog-erik-scherder-puzzelen-zorgt-voor-een-fitter-brein-juist-nu-belangrijk~ab08eef7/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.nl%2F>

