

# HET LEEFSTIJLROER

## 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 maximaal 3 volwaardige maaltijden per dag, zo min mogelijk tussendoortjes
- Drink ongesuikerde dranken, het liefst water, (kruiden)thee of koffie
- Eet onverzadigde vetten zoals (extra vierge) olijfolie en noten
- Eet zoveel mogelijk plantaardig en minder dierlijke producten
- Rook niet, gebruik geen drugs en drink zo min mogelijk alcohol
- Stop met calorieën tellen

## FINANCIËN

- Maak een financiële (jaar)planning en budgetten
- Plan je persoonlijke inkomsten en uitgaven met een huishoudboekje
- Probeer een spaarbuffer aan te houden voor onverwachte tegenvallers
- Vermijd achteraf betalen of kopen op krediet
- Kom je betaalverplichtingen op tijd na om (incasso)kosten te vermijden
- Houd goed aanbiedingen bij en eet volgens de seizoenen
- Kijk periodiek kritisch naar je 'vaste' lasten zoals energie en telefoon
- As je er zelf niet meer uitkomt schakel dan een (schuld)hulpverlener in

## RELATIES

- Breng tijd door met dierbaren
- Investeer in vriendschappen en een sociaal netwerk
- Wees vriendelijk en toon interesse in anderen
- Maak ook fysiek contact
- Omring jezelf met mensen die energie geven

## 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
- Ga zinvol met je tijd om

## 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 niks
- Neem gedurende de dag korte pauzes
- Geniet veilig van de zon

## SLAAP

- Zorg voor een koele en geventileerde slaapkamer
- Drink geen cafeïne voor het slapengaan
- Zorg voor een regelmatig slaappatroon
- Probeer 7 tot 8 uur te slapen
- Zet 2 uur voor het slapengaan alle beeldschermen uit

## BEWEGING

- Zorg wekelijks voor minimaal 150 minuten matig of zwaar intensieve inspanning
- Probeer dagelijks 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 sporten of te bewegen
- Ga op de fiets naar het werk of maak een lunchwandeling
- Neem vaker de trap in plaats van de lift
- Voorkom veel stilzitten

