

EET SMAKELIJK!

WIST JE DAT

Positieve mensen
een lagere kans
op een *hartaanval*
hebben?

Een komkommer voor
meer dan 90% uit water
bestaat?

Je meer kunt eten van
gezonde voeding, zoals
groente en fruit, zonder
aan te komen?



SNELLE CHECK!

10 stellingen over gezond eten

- ik eet 3 keer per dag
- ik ontbijt
- ik eet gevarieerd (schijf van vijf)
- ik eet elke dag groente
- ik eet elke dag fruit
- ik drink 4 glazen water per dag
- ik drink weinig frisdrank
- Ik gebruik weinig tot geen suiker (in koffie/thee, frisdrank)
- ik eet maximaal 1 keer per week junk food
- ik eet maximaal 2 zoete of zoute tussendoortjes per dag

Ja! Nee!

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meer dan 3 keer 'nee' ingevuld?
Dan is ons advies: ga actiever aan het werk met
je gezonde voeding!



IK LEEF
GEZOND

Hoe zorg je dat werken fijn blijft en je later zo fit mogelijk met pensioen kan? Leef gezond, werk met plezier en blijf groeien. Praat er eens over met collega's en je leidinggevende, want je hoeft het niet alleen te doen. Zet jij de eerste stap? Dan blijf je zelf aan de bal.



IK BLIJF
GROEIEN

RARA!?

Het is wit en
het ontploft!

Opl.: M. Buisson

JOUW BATTERIJ

Hoeveel energie heb jij nog over voor de rest van de dag? Vul een cijfer in tussen de 1 (weinig energie) en 10 (veel energie)

Wat eet een vegetarische kannibaal?

Opl.: Groenteboeren

SO. DAS
LACHUH!



IK ZORG
VOOR PLEZIER



Google
Play Store

Apple
App Store

WAT EET JE MORGEN!?

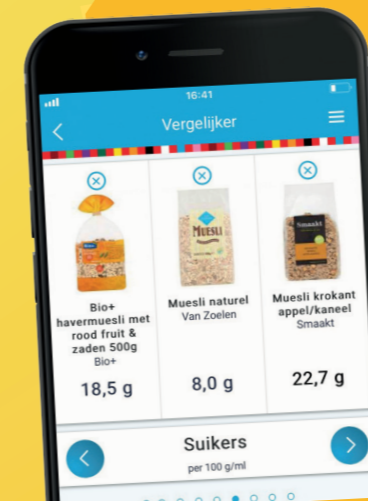


Afwisselen en combineren

Neem eens een boterham met kaas én appelstroop, of een boterham met pinda-kaas én banaan, of doe wat sla op je boterham met ham.

4X EEN GOEDE ADEMHALING

- Je ademhaling bepaalt hoe fit je je voelt. Ontspannen en rustig ademen zorgt voor:
- Minder spanning en stress in je lichaam
 - Minder angstige en negatieve gevoelens
 - Een lagere bloeddruk
 - Een betere nachtrust



ONLINE TIP

'Kies Ik Gezond?' App

Hulp bij het kiezen van gezonde producten? Met deze app scan, zoek en vergelijk je producten. Je ziet in een keer wat een gezonde keuze is.

Bron: Voedingscentrum



SBCM
A&O-fonds SW

Cedris

Zilveren
Kruis