



# WIST JE DAT

Water drinken helpt om hoofdpijn te voorkomen of te verminderen?

Frambozen bijzondere krachten hebben? Ze zorgen voor een gezonde huid en kunnen astma, hooikoorts en eczeem verlichten.

## 5 PRAKTISCHE TIPS VOOR GEZOND ETEN

- 1) Kook met verse producten
- 2) Probeer dubbel zoveel groente en fruit te eten
- 3) Zorg voor voldoende en gevarieerde goede vetten
- 4) Eet niet iedere dag hetzelfde. Varieer!
- 5) Drink 8 tot 10 glazen water per dag

# EET SMAKELIJK!



IK BLIJF GROEIEN

## WOORD ZOEKER

- Aandachtig
- Cracker
- Fit
- Groenten
- Kiwi
- Noten
- Roggebrood
- Spinazie
- Vezels
- Voeden
- Zoet
- Avondeten
- Energie
- Fruit
- Havermout
- Komkommer
- Ontbijt
- Smaak
- Tussendoortje
- Vis
- Volkoren
- Boodschappen
- Eten
- Gezond
- Herstel
- Kruiden
- Plezier
- Smoothie
- Vetten
- Vitamine
- Yoghurt



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 LEEF GEZOND

## RARA!?



Het is groen en het gaat heel vlug?

Oplossing: Sneldeur!

## SO. DAS LACHUH!

Een vrouw komt thuis met dertig gloeilampen. Wat moet je daar nu mee, zegt de man? Antwoordt de vrouw: De dokter heeft mij een licht dieet voorgeschreven!

## RARA!?

Het is geel en hangt achter een wagen?

Oplossing: een banaanhangwagen



IK ZORG VOOR PLEZIER

## WAT EET JE MORGEN!?

Komkommer!

Snijd 's ochtends wat plakjes komkommer, bewaar ze in een bakje en stop ze tijdens de lunch tussen een boterham met kaas

## ONLINE TIP



Beter in je vel

Pieker je, slaap je slecht of heb je last van stress? Kijk dan eens op [snelbeterinjevel.nl](http://snelbeterinjevel.nl), daar staan 3 trainingen op die je kunt volgen om je klacht te verminderen. [www.snelbeterinjevel.nl](http://www.snelbeterinjevel.nl)



Ga naar de website!

