

# Gezond leven, u kunt het ook; uw huisarts kan u helpen

1

Wilt u beter voor uzelf zorgen maar lukt dat niet altijd?



2

Wilt u meer bewegen maar komt het er nooit van?



3

Wilt u eigenlijk gezonder eten maar lukt dat vaak niet?



4

Wilt u stoppen met ongezonde gewoontes maar vindt u dat lastig?



5

Uw huisarts kan u helpen. Praat er over!



6

Een gezonde leefstijl volhouden, dat kunt u ook!

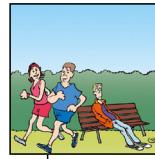


# Gezond leven, u kunt het ook; uw huisarts kan u helpen



Wilt u beter voor uzelf zorgen maar lukt dat niet altijd?

Gezonder leven. Hoe doet u dat, naast een drukke baan, een gezin en misschien ook nog met een chronische ziekte? Het is belangrijk dat u goed voor u zelf zorgt. Met name als u stress heeft, thuis of op het werk. U kunt voorkomen dat piekeren leidt tot slecht slapen, tot roken, of tot meer eten en drinken dan goed voor u is. Door gezonder te leven, komt u lekkerder in uw vel te zitten.



Wilt u meer bewegen maar komt het er nooit van?

Futloos? Slokken dagelijkse dingen al uw energie op? Ga iets doen! Actie is goed tegen een futloos gevoel. Mensen die meer bewegen, krijgen nieuwe energie en hebben minder kans op depressies. U voelt zich al prettiger met een half uurtje bewegen per dag. Buiten lopen, fietsen of rennen is goed voor uw conditie. Ook als u een chronische ziekte hebt. Uw spieren en botten worden sterker én u slaapt beter.



Wilt u eigenlijk gezonder eten maar lukt dat vaak niet?

Gezond eten valt niet mee. U hebt een druk leven, uw kinderen lusten niet alles of u hebt gewoon geen inspiratie. Maar lekker, gevarieerd en gezond eten is niet moeilijk of duur. Gezonde voeding zorgt dat uw lichaam goed functioneert en dat u fit blijft. Het maakt niet uit of u kiest voor verse groenten of groenten uit de diepvriezer. Als u een chronische ziekte heeft, is het nog belangrijker om gezond te eten.



Wilt u stoppen met ongezonde gewoontes maar vindt u dat lastig?

Drinkt u iets vaker en ook iets meer dan u zou willen? Of wilt u stoppen met roken, maar lukt het niet? Ongezonde gewoontes zijn sneller een verslaving dan u denkt. En stoppen is niet makkelijk, zeker niet als uw omgeving niet mee doet. Daarom is het goed om hulp te vragen. Want het is nooit te laat om te stoppen. En met de juiste hulp lukt het u ook.



Uw huisarts kan u helpen. Praat er over!

U wilt beter voor uzelf zorgen door meer te bewegen, gezonder te eten, te stoppen met roken of te minderen met alcohol.

Praat hier over met uw huisarts. Bespreek uw doel en maak samen een plan.

Uw huisarts kan u helpen of u doorverwijzen. Dus vraag gerust om hulp!



Een gezonde leefstijl volhouden, dat kunt u ook!

Soms kunt u ineens weer verlangen naar een sigaret, vette hap of een borrel. Want gewoontes zijn moeilijk te veranderen. Maar verandering kan wel en is echt de moeite waard. Uw huisarts en de mensen in uw omgeving kunnen u ondersteunen. Daarom is het belangrijk dat u erover praat. U zult zien dat de aanhouder wint. En dan krijgt u de ultieme beloning: u zit lekkerder in uw vel!