

# IN BEELD

## VIER DINGEN DIE U VANDAAG NOG KUNT DOEN OM GEZONDER TE GAAN LEVEN

INFOGRAPHIC THEO SMIT

We krijgen met z'n allen steeds vaker en steeds jonger last van chronische ziekten, zoals diabetes en hart- en vaatklachten. Driekwart daarvan is het directe gevolg van onze leefstijl. Alle reden dus om vandaag nog gezonder te gaan leven! Langer fit betekent immers: langer volwaardig meedoen. Bovendien dragen we zo ons steentje bij om de gezondheidszorg ook in de toekomst betaalbaar te houden.

Weten hoe u dit aanpakt? Kijk op [www.anbo.nl/gezondheidstips](http://www.anbo.nl/gezondheidstips)

### 1 VOEDING

Meer groente en fruit



Haal inspiratie uit de Italiaanse en Oosterse keukens: veel groente en soja, en weinig vlees en vet.



90% van onze calorieën komen uit 'slecht' eten, zoals geraffineerde suikers en dierlijke vetten.

Eet zo veel mogelijk groente en fruit per dag, liefst een kilo!



### 2 BEWEGING

De hele dag door bewegen



Een half uur per dag bewegen is het minimum, maar het beste is om de hele dag door zo veel mogelijk in beweging te blijven.

Bij 50-plussers heeft intensief trainen meer voordelen dan bij jongeren.

Per 10 jaar dat we ouder worden verliezen we gemiddeld 3 kilo spierweefsel.



### ZO RAAKT U CALORIEËN KWIJT

WAT?

782 kcal  
HOEVEEL?



Bord aardappelen met jus, sperziebonen en biefstukje

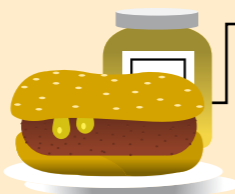
WEG!



Drie uur tuinieren

WAT?

317 kcal  
HOEVEEL?



Broodje kroket met theelepel mosterd

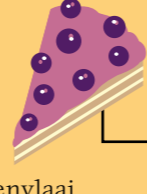
WEG!



Twee uur autorijden als bestuurder

WAT?

302 kcal  
HOEVEEL?



Punt kersenvlaai (of 600 gram kersen)

WEG!



Halfuurtje hardlopen (ongeveer 10 km/uur)

WAT?

97 kcal  
HOEVEEL?



Minizakje M&M's (20 gram)

WEG!



35 minuten je huis schoonmaken (licht schoonmaakwerk)

WAT?

97 kcal  
HOEVEEL?



Een zout dropje

WEG!



Twee keer een trap op lopen met boodschappen in je hand

### 3 ONTSPANNING

Twee keer per dag ontspannen



Mindfulness, yoga en meditatie kunnen helpen om stress te verminderen.



Zorg twee keer per dag voor een bewust moment van ontspanning, bijvoorbeeld voor het slapengaan en na het ontwaken.



De snelheid van veroudering hangt mede af van de mate waarin we drukte als stressvol ervaren.

### HEALTH COACH LITE

ANBO vindt preventie belangrijk. Daarom zijn we in maart 2013 gestart met de Health Coach Lite, een pilotproject voor 30 ANBO-leden en -medewerkers om online inzicht te krijgen in een gezondere leefstijl. Na afloop bleken bijna alle deelnemers meer te bewegen en gezonder te eten. Heeft u, individueel of met een groep, interesse in zo'n coachingstraject? Neem dan contact op met de bedenker van de Health Coach, Luuk Simons. [luuk.simons@dehealthcoach.org](mailto:luuk.simons@dehealthcoach.org)

Lees ook de column van Luuk Simons op [www.anbo.nl](http://www.anbo.nl) over hoe je met eenvoudige leefregels langer en gezonder kunt leven.

### 4 CONTACT

Investeren in sociale contacten

Ervaringen delen met iemand die je graag mag, heeft een positief effect op de gezondheid.



Een goed functionerend sociaal netwerk is belangrijk voor ons gevoel van welbevinden.



Als je gezonder wilt gaan leven, werkt een buddy waarmee je het samen doet stimulerend.

