

# Leef jij gezond?

Externe Dienst voor Preventie & Bescherming

## 8 bewegingstips

- Zit minder lang stil én beweeg meer
- Pak het stap voor stap aan
- Ga elke dag voor een gezonde mix
- Geniet van elke kans om meer te bewegen
- Kies voor gezonde gewoontes
- Zorg voor een goed gevoel
- Sluit deals met jezelf
- Pas je omgeving aan: het gezondste eerst



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

## BEWEGINGSDRIEHOEK

## 4 gezondheidstips

- Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd
- Drink vooral water
- Beperk de inname van dierlijke producten
- Kies zo weinig mogelijk ultrabewerkte producten

## VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



## Hoe?

- Varieer en zoek alternatieven
- Eet op vaste tijdstippen
- Eet bewust en met mate
- Pas je omgeving aan
- Werk stapsgewijs
- Geniet van wat je eet!

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**securex**