

Advies en aanbevelingen

Voel je goed in lichaam en geest.

Opgesteld door Care-Test.





Inhouds- tabel.

A. Voeding 05

1. Evenwichtige voeding	05
2. Gezonde keuzes maken	06
3. Ik volg 5 onderstaande regels	07
4. Eet bewust	08
5. Houd u aan enkele goede gewoonten	10
6. Tips and Tricks	10

B. Meer bewegen 13

1. Elke stap telt	13
2. Wissel activiteiten met verschillende energie-niveaus af	14
3. Enkele goede gewoonten	16
4. Nog enkele tips and tricks	16

C. Beter leven 19

1. Stress verminderen	19
2. Maak een goede planning	23

D. 28 dagen om een betere versie van mezelf te worden 24



A.

Voeding

1. Evenwichtige voeding

Ik verkies...

Water, fruit, groenten, volkoren granen en peulvruchten, aardappelen, noten, scheuten, olie of boter die rijk is aan onverzadigde vetzuren bv. koolzaad- of olijfolie, sojaboter.

Ik beperk...

Dierlijke vetten zoals boter, zure room, charcuterie en rood vlees, verzadigde oliën zoals palmolie of kokosolie, zout.

Ik vermijd...

Gesuikerde dranken zoals frisdrank of vruchtensappen, bewerkte of bereide producten die veel suiker en zout bevatten, alcoholische dranken, vette en/of gesuikerde producten zoals snacks, chips en snoep.

2. Gezonde keuzes maken



Met de nutri-score op de verpakking van voedingsmiddelen kunt u de voedingskwaliteit van producten vergelijken. Zo kunt u bijvoorbeeld de score van verschillende soorten ontbijtgranen of bereide maaltijden vergelijken, en vervolgens de gezondste kiezen.

De nutriscore is samengesteld uit een schaal van 5 kleuren, geassocieerd met 5 letters:

Van groen of A voor voedsel dat gezond is en dus de voorkeur heeft, tot rood of E voor voedsel dat best te vermijden is. Hoe rijker het product is aan voedingsmiddelen die gezond zijn hoe beter de kleur en letter.



de score van elk voedingsproduct wordt bekomen door rekening te houden met elementen die de voorkeur genieten (vezels, eiwitten, vruchten, groenten, peulvruchten en noten)...

...en met de elementen die te vermijden zijn (calorieën, verzadigde vetten, suiker en zout).

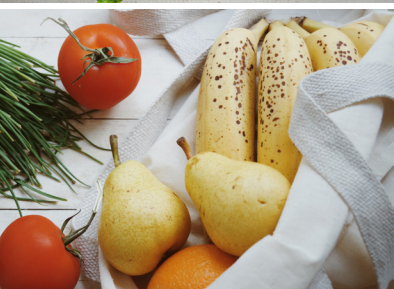
* Maar let op, dit systeem houdt geen rekening met de grootte van de porties. De nutri-score wordt berekend voor 100 g of 100 ml product.



3. Ik volg de 5 onderstaande regels

1. Zout: beperk keukenzout bij het bereiden van maaltijden en vermijd toevoeging aan tafel

Gebruik specerijen en aromatische kruiden om je bereidingen op smaak te brengen.



2. Fruit: 250 g per dag, het equivalent van 2 vruchten

Kies voor vers, bevroren, of gestoofd fruit, zonder toegevoegde suikers.

Groenten: minimaal 300 g per dag (rauw of bereid)

Varieer je keuze van groenten en fruit en laat je leiden door het seizoensgebonden en lokale aanbod.



3. Peulvruchten: minstens één keer per week

Vervang vlees minstens één keer per week door peulvruchten (linzen, kikkererwten, witte of rode bonen, tuinbonen, tofu).



4. Noten en zaden: 15 tot 25 g per dag = één handpalm vol

Kies noten of zaden zonder zout of zoet omhulsel (hazelnoten, amandelen, walnoten, pistachenoten, pinda's, lijnzaad, sesamzaad, zonnebloempitten, chiazaad).



5. Volle granen: minimaal 125 g per dag

Vervang geraffineerde granen door volkorengranen (volkorenbrood, volkorenpasta, quinoa, bulgur, volkorenrijst, haver, haver, tarwevlokken).

4. Eet bewust

01 Eet regelmatig en in goed gezelschap. Neem de tijd om niet enkel thuis samen te eten, maar ook op school of op het werk.



02 Varieer! Probeer elke dag een andere groente of fruit.

03 Neem de tijd en geniet van wat je eet. Het duurt 15 tot 20 minuten voor onze hersenen opmerken dat we voldoende hebben gegeten. Door meerdere kleine hapjes te nemen, je bestek tussen de hapjes door neer te leggen en langer te kauwen, kan je je maaltijden gemakkelijk verlengen.

04

Leun achterover en geniet ervan!

Eet niet voor een scherm, Hierdoor worden je hersenen afgeleid en voorkom je dat je je realiseert dat je eigenlijk geen honger meer hebt.



05

Denk na voor je iets te eten neemt.

Heb je echt honger?

We hebben soms de neiging om te eten zonder honger, maar omwille van verveling of verdriet. Indien je geen honger hebt is het misschien een beter idee om een activiteit te ondernemen ter afleiding.

5. Houd u aan enkele goede gewoonten

Organiseer je kasten zodat je gezond voedsel bij de hand hebt. Bewaar traktaties en snacks in minder toegankelijke kasten.

Plan je menu's en boodschappenlijst voordat je naar de winkel gaat. Ga bij voorkeur winkelen met een volle maag om niet in de verleiding te komen minder gezond voedsel te kopen.

Houd **een grote fles water bij de hand** om de hele dag door te drinken. Streef naar minimaal 1,5 liter per dag.

Bewaar altijd een gezond tussendoortje voor als je honger hebt: fruit, yoghurt, een handvol noten.

Kook liever met water of stoom of in een pan met antiaanbaklaag, om het gebruik van vetstoffen te beperken.

Pas je porties aan je energieverbruik aan. Heb je vandaag minder bewogen? Eet dan kleinere porties.

6. Tips and Tricks

Eet van een klein bord. We hebben onbewust de neiging om ons bord leeg te eten. Van een klein bord eten is een goede manier om kleinere porties te eten. Stel je dus steeds de vraag of je echt nog honger hebt vooraleer je bijschept.

Drink voor elke maaltijd een vol glas water, dit vult de maag.

Vul je vriezer met bevroren fruit en groenten. Ze zijn qua voedingswaarde net zo goed als vers en ze blijven veel langer goed.

Meet bakolie af met een eetlepel. Zo vermijd je om meer te gebruiken dan nodig is.

Probeer koffie en thee zonder suiker. Als je dit niet zo lekker vindt kan je de suiker vervangen door stevia of een tafelzoetstof.

Beperk de consumptie van vruchtensap en frisdrank: 1 glas levert het equivalent van 4 klontjes suiker (voor 200 ml).

Gebruik geen voedsel dat je rechtstreeks uit de verpakking kan eten zoals koekjes, chips, enz...

Je tanden poetsen na een maaltijd vermindert de drang om te snacken. Dit is een goede tip om 's nachts snacken te voorkomen. Je kan ook een kopje lichte, ongezoete thee drinken voordat je gaat slapen.





B.

MEER BEWEGEN

1. Elke stap telt

Elke 30 minuten...

Sta eens recht! Het is belangrijk om niet te lang te blijven stilzitten. Het is goed voor je gezondheid en voor je rug. Als je op het werk bent, probeer dan regelmatig korte pauzes te nemen en een beetje rond te wandelen.

Dagelijks...

Probeer zo vaak mogelijk te bewegen bij het uitvoeren van dagelijkse taken. Bijvoorbeeld naar het werk wandelen, tuinieren, stofzuigen, ...

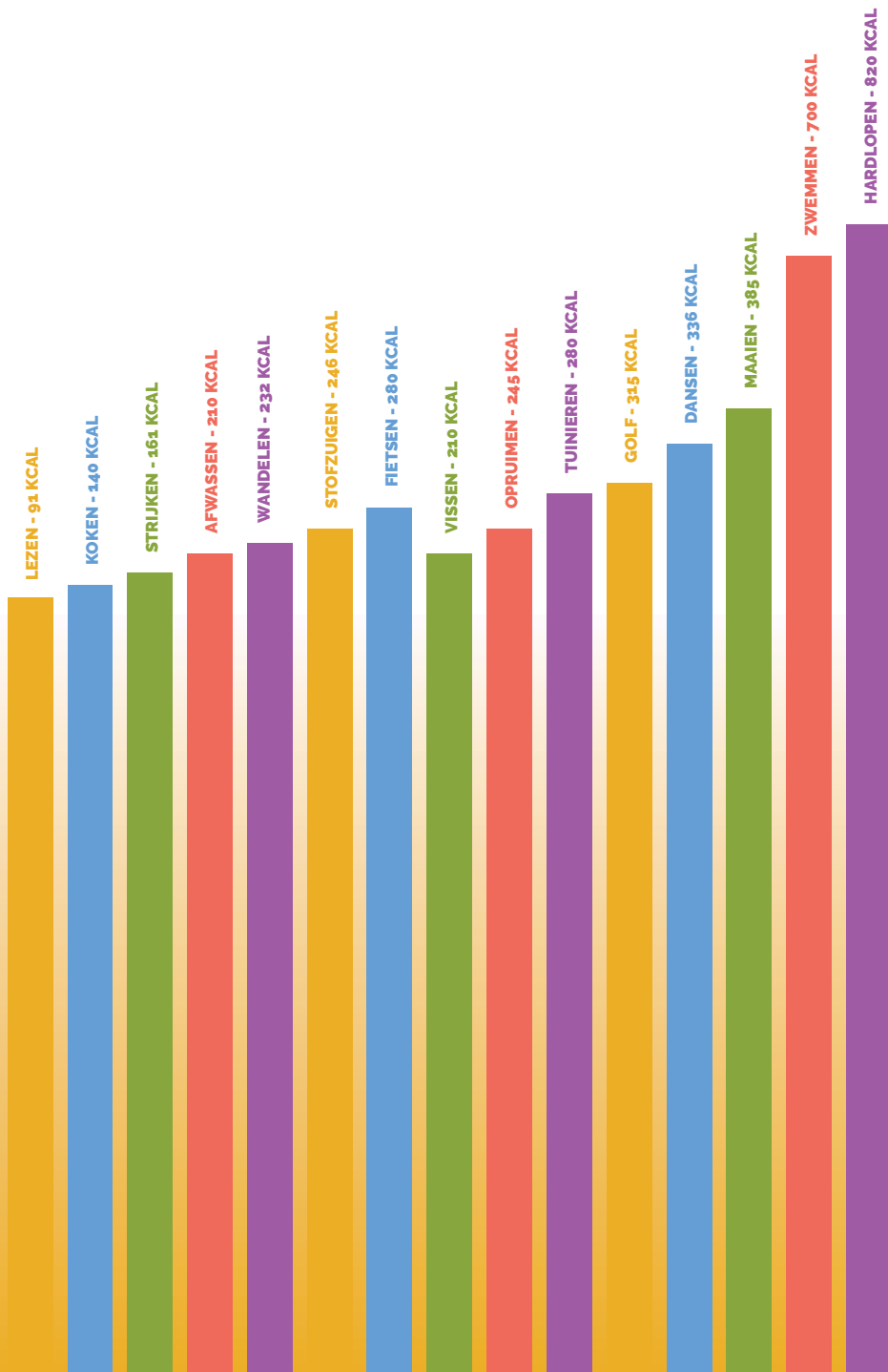
Wekelijks...

Probeer indien mogelijk een keer per week intensief te sporten. Bijvoorbeeld een training aangepast aan je fysieke conditie.



2. Wissel activiteiten met verschillende energie-niveaus af

* geschatte kcal verbruik voor een persoon met een gewicht van 70 kg



3. Enkele goede gewoonten

Wat ?

Probeer na te denken over wat je in je dagelijks leven zou kunnen verbeteren. Het moet worden aangepast aan je mogelijkheden en levensstijl. **Probeer elke dag een beetje meer te bewegen**, zelfs een paar minuten. Een beetje lichamelijke activiteit is beter dan niets.

Waar ?

Probeer bijvoorbeeld meer te wandelen in de buurt of te voet naar de winkel te gaan.

Wanneer en hoelang ?

Plan haalbare doelen op basis van je gewoontes. Je hoeft de lat niet te hoog te leggen en bv. 5x per week 1 uur te sporten. Iets meer doen dan de vorige week is al een succes.

Alleen of in gezelschap ?

Combineer het nuttige met het aangename en **motiveer elkaar door samen** met iemand anders te bewegen.

4. Nog enkele Tips and Tricks

Stop een bushalte eerder en loop de rest van de weg. Met de wagen? **Parkeer je wagen dan twee straten verderop.**

Ga wandelen of fietsen met of naar een vriend in plaats van elkaar te bellen. Als u moet bellen, maak er dan een gewoonte van om tijdens het gesprek recht te staan en te lopen.

Probeer zoveel mogelijk de trap te nemen in plaats van de lift.

Bekijk sportvideo's op YouTube die zijn afgestemd op je levensstijl en mogelijkheden.

Stel een herinnering in op je telefoon om elke 30 minuten op te staan.

Blijf rechtop staan op het openbaar vervoer, vooral als je het grootste deel van de dag zit.

Ga buiten eten als je kunt. Zelfs als je je snack al hebt, kunt u deze in het park gaan opeten.







BETER LEVEN

1. Stress verminderen

Op het werk, thuis...

Op het werk, thuis, maakt stress deel uit van ons leven. Wanneer onze stress zich opstapelt, wordt het moeilijk om in slaap te vallen, snacken we, spannen onze spieren zich op en worden we gevoeliger voor veranderingen om ons heen.

Gestrest ?

Als je gestrest bent, of het nu om je werk gaat of om iets persoonlijks, is de eerste stap om je beter te voelen altijd de oorzaak achterhalen. Hieronder volgen 8 tips om te leren omgaan met dagelijkse stress.



Beheersen van de dagelijkse stress

Actief blijven: lichaamsbeweging zorgt er niet voor dat stress verdwijnt, maar het vermindert een deel van de emotionele intensiteit die je voelt, waardoor je gedachten helder worden en je problemen rustiger kunt aanpakken.

Controle hebben: het gevoel van controleverlies is één van de belangrijkste oorzaken van stress en gebrek aan welzijn. Door het organiseren van je tijd, je planning en je omgeving, kan je dingen duidelijker zien.

Sociaal contact: een goed ondersteunend netwerk van collega's, vrienden en familie kan je helpen om je professionele of persoonlijke problemen op te lossen en de dingen anders te zien.



04 **Neem tijd voor jezelf:** Zelfzorg is belangrijk om je batterijen op te laden. Neem nu en dan tijd om de balans op te maken en je ideeën te realiseren.

05 **Ga een uitdaging aan:** het stellen van doelen en uitdagingen, zowel op het werk als daarbuiten, zoals het leren van een nieuwe taal of een nieuwe sport, helpt bij het opbouwen van zelfvertrouwen.

06 **Anderen helpen:** Door mensen te helpen die zich vaak in ergere situaties bevinden dan de jouwe, kan je je eigen problemen in perspectief plaatsen. Probeer elke dag iemand van dienst te zijn.

07 **Probeer positief te blijven:** Zoek naar de positieve dingen in je leven en de dingen waarvoor je dankbaar bent. Probeer aan het eind van elke dag drie dingen op te schrijven die goed zijn gegaan of waar je dankbaar voor bent.

08 **Accepteer de dingen die je niet kan veranderen:** Het is niet altijd mogelijk om een moeilijke situatie te veranderen. Probeer je te concentreren op de dingen die wel goed gaan.



2. Maak een goede planning

Als u nooit genoeg tijd lijkt te hebben, **kan een beter tijdbeheer helpen de controle over je dagen terug te krijgen.**

Of het gaat om je privé of professioneel leven, door je tijd efficiënt te beheren, kan je je meer ontspannen, gefocust en in controle voelen.

Definieer je doelen: schrijf je doelen op korte en middellange termijn op. Als je je doelen kent, kan je beter plannen en concentreren op de dingen die zullen helpen die doelen te bereiken.

Maak een lijst: takenlijsten zijn een geweldige manier om georganiseerd te blijven. Bewaar er slechts één op een toegankelijke plaats. Als je je telefoon bijvoorbeeld altijd bij de hand heeft, bewaar deze dan op je telefoon.

Werk slimmer, niet meer: goed tijdmanagement op het werk betekent kwalitatief hoogstaand werk doen, niet een grotere hoeveelheid werk verzetten.

Neem pauzes: te lang aan één stuk werken kan contraproductief zijn. Door je dag te plannen met pauzes, kan je je werk ook in beter beheersbare delen verdelen.

Geef prioriteit volgens belangrijkheid: taken kunnen worden gegroepeerd in 4 categorieën:



Concentreer je op belangrijke. Zo verklein je de kans dat activiteiten "dringend en belangrijk" worden.



- Не жалею
успехов
- ~~успехов~~
- ~~успехов~~

успехов

D.

28 dagen om een betere versie van mezelf te worden

Het kost tijd om gewoontes te veranderen. Men gaat ervan uit dat het minstens 21 dagen duurt om een nieuwe gewoonte te behouden, daarom hebben we een paar pagina's overgelaten om op te schrijven wat je zou willen veranderen.

Je kan per dag opschrijven wat je graag zou veranderen of nieuw wenst te starten in je leven. Haal zeker inspiratie uit de tips die je in dit boekje kan vinden.

Begin met gewoonten die het gemakkelijkst zijn om te veranderen, dit loont zeer snel en geeft zelfvertrouwen.

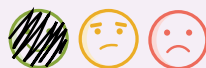
DAG

VANDAAG ZOU IK GRAAG

IK VOEL ME VANDAAG

1

- ☐ Mijn koffie drinken zonder suiker.....
- ☐ In het park wandelen met Nathalie.....
- ☐ Een bad nemen om tot rust te komen.....



Via de smileys kan u aanduiden hoe je je voelde en kan je dagelijks nagaan waar je gelukkig van werd, of wat de oorzaken waren dat je er niet gelukkig van werd.

En vergeet niet dat je je lekker in je vel moet voelen! Probeer dagelijks te noteren wat daarbij hielp. Motivatie en een goed humeur zijn zeer belangrijk om vooruit te geraken. Probeer zoveel mogelijk activiteiten uit te voeren die bijdragen aan je geluk en je stress verminderen.

Week 1

DAG		VANDAAG ZOU IK GRAAG	IK VOEL ME VANDAAG
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Ik voelde me de voorbije week als volgt

Week 2

DAG	VANDAAG ZOU IK GRAAG	IK VOEL ME VANDAAG
1	☐ ☐ ☐	
2	☐ ☐ ☐	
3	☐ ☐ ☐	
4	☐ ☐ ☐	
5	☐ ☐ ☐	
6	☐ ☐ ☐	
7	☐ ☐ ☐	

Ik voelde me de voorbije week als volgt

.....

.....

.....

Week 3

DAG		VANDAAG ZOU IK GRAAG	IK VOEL ME VANDAAG
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Ik voelde me de voorbije week als volgt

Week 4

DAG	VANDAAG ZOU IK GRAAG	IK VOEL ME VANDAAG
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Ik voelde me de voorbije week als volgt



We kennen allemaal de
voordelen van een gezond leven,
maar we weten vaak niet waar te
beginnen.



Een citaat van Care-Test.

Dit boekje bevat algemene aanbevelingen en tips & tricks
om via kleine stapjes je voeding, je fysieke activiteit en je
welzijn te veranderen.

In samenwerking met : APB, MC, FAMGB, SSMG, UPB, BHAK, ACN.

Voor meer informatie kan u de onderzoekers contacteren via
caretest@uclouvain.be