

APRIL EFFECT GEZONDE LEEFSTIJL

Wat doet gezonde voeding, voldoende beweging en het vinden van ontspanning met ons? Dit zijn onderwerpen die in april aan bod komen in het leefstijlproject 'Zo fit als je kunt' met als thema 'Effect gezonde leefstijl'. Met elkaar staan we stil bij succesvolle leefstijlactiviteiten en wat het effect daarvan is. Het CIOS organiseert in deze maand de gezonde week, waarbij er een fiets driedaagse georganiseerd wordt. Er wordt langs alle locaties van MindUp gefietst waarbij iedere locatie een gezonde en lekkere lunch of snack klaarmaakt.

5 TIPS

➡ TIP 1: WORDT JE BEWUST VAN DE GEZONDHEIDSEFFECTEN VAN EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Een gezonde leefstijl geeft een positief effect op je gezondheid, zowel lichamelijk als geestelijk. Door gezond te leven zit je lekkerder in je vel. Je voelt je fitter, slaapt beter en krijgt bovendien meer energie. Het is goed je te realiseren wat een gezonde leefstijl je oplevert. Op internet vind je veel informatie over de effecten van een gezonde leefstijl.

➡ TIP 2: STA EENS STIL BIJ DE DRIE PIJLERS VAN EEN GEZONDE LEEFSTIJL EN MAAK EEN VERBETERPLAN

Sta eens bewust stil bij je eigen gezondheid en de drie pijlers van een gezonde leefstijl. Ben je van mening dat je voedingspatroon gezond is, dat je voldoende beweegt en dat je voldoende ontspanning ervaart? Stel jezelf eens de vraag wat je anders zou kunnen en willen doen om je gezondheid te verbeteren en maak een haalbaar verbeterplan.

➡ TIP 3: DEEL MET ELKAAR SUCCESVOLLE LEEFSTIJLACTIVITEITEN

Ga met elkaar in gesprek over leefstijlactiviteiten die voor jou een succes waren. Vertel waarom je dit een geslaagde activiteit vond en wat jou dit opleverde. Denk bijvoorbeeld aan het meedoen aan een fietstocht waarbij je leuke mensen ontmoette, het luisteren naar muziek van vroeger wat jeugdherinneringen gaf of een kookavond met vrienden waarbij je tips kreeg die je nu zelf gebruikt tijdens het koken.

➡ TIP 4: ONDERNEEM SAMEN MET IEMAND ZIJN FAVORIETE LEEFSTIJLACTIVITEIT

Vraag iemands favoriete leefstijlactiviteit en spreek samen af om deze activiteit te ondernemen. Iemand vertelt je bijvoorbeeld enthousiast over zijn hond en de jachttrainingen die hij daarmee volgt. Ga eens mee en ervaar de bevreemding dat dit met zich mee brengt. Weet jij de favoriete activiteit al van je collega?

➡ TIP 5: WEES BEWUST VAN JE EIGEN INVLOED OP JE OMGEVING

Mensen nemen onbewust veel zaken, gedrag of gewoontes over van een ander. Omdat je als ouder of begeleider een voorbeeldfunctie hebt is de invloed op een ander nog groter. Zonder dat we het door hebben, hebben we veel meer invloed op de mensen om ons heen dan we ons vaak beseffen. Wees hier bewust van! Een ouder die bijvoorbeeld met zijn of haar kind de trap neemt in plaats van de lift, vergoot hiermee de kans dat het kind voortaan ook de trap neemt.

