ALLEMAAL VITAAL

Samen zetten we ons in voor een gezonde leefstijl

Een fijn, gezond en vitaal leven willen we natuurlijk allemaal! Maar dat krijg je niet vanzelf. Je moet er wat voor doen! Gezond eten en drinken, voldoende bewegen, activiteit en rust in evenwicht houden, meedoen met andere mensen, je bekommeren om je medemens. Je kunt op veel terreinen een vitaal leven leiden.

Ga voor meer informatie naar www.bijzonderbaarle.nl

MEER INFORMATIE

Wil je meer informatie over de verschillende activiteiten en bijeenkomsten in Baarle-Nassau of wil je weten welke organisaties hierbij samenwerken, dan kun je terecht op de website **www.bijzonderbaarle.nl**. Houd verder de gemeentelijke sociale media en het weekblad Ons Weekblad in de gaten voor meer informatie, tips, trucs en activiteiten in deze campagne Allemaal Vitaal!

Deze campagne wordt mede mogelijk gemaakt door:

gemeente Baarle-Nassau
Baarle-Hertog

Ga voor meer informatie naar www.bijzonderbaarle.nl

Gezond en vitaal, dat willen we allemaal!

ALLEMAAL VITAAL

Jij doet toch ook mee?

BEWEEG VOLDOENDE

maakt je fitter

Je lichaam functioneert beter, als je voldoende beweegt. Dat hoeft echt niet altijd sport te zijn. Matig intensief wandelen of fietsen telt ook mee. Tuinieren ook. Aan volwassenen wordt aanbevolen om minstens 30 minuten per dag te bewegen. Daarnaast geldt het advies om tenminste twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen te doen zoals yoga of krachttraining. Hierbij zou je wellicht hulp kunnen gebruiken.

MAAK CONTACT

geeft verbondenheid

Onderzoek geeft aan, dat je vitaler bent naarmate je je leven naar eigen hand kunt zetten. Ofwel: regie over je eigen leven kunt voeren. Jouw omgeving blijkt hierop invloed te hebben. Denk aan je woon-, werk- en recreatie-omgeving. Sociale bewustwording en zelfredzaamheid hebben een grote invloed op je geluksgevoel. Door een actieve sociale houding blijf je langer fit en vitaal. Kun je hulp gebruiken bij dit onderdeel van vitaliteit?

BEKIJK HET POSITIEF

maakt je vrolijk

Wanneer je een positieve kijk op het leven hebt, geniet je van kleine dingen om je heen. En vele 'kleintjes' kunnen een hele grote maken. Ofwel: dragen bij aan je geluk. Je hebt dan weinig last van stress en ziet de doelen in je leven. Je voelt je energiek, flexibel, creatief, stressbestendig en dus mentaal gezond. Als je nog niet zo ver bent, kan het lang duren, voordat je dat bereikt. Dat vraagt dan discipline en doorzettings-vermogen.

EET GEZOND

helpt je gewicht

Gezond en met mate eten en drinken levert meestal een goed gewicht op. Een goed gewicht stelt jou in staat om de dingen te doen die je fijn vindt. En het voorkomt of vertraagt allerlei chronische ziektes. Daarover is al genoeg over geschreven en verteld. Ben je nog niet op goed gewicht en wil je daaraan werken? Gezond eten en drinken bepaalt voor 70% je kansen op afvallen. Een klein duwtje in de rug kan wonderen doen!

ZOEK EEN DOEL

biedt tevredenheid

Ga op zoek naar wat jouw leven zinvol maakt. Wat zorgt ervoor, dat jij met een goed gevoel opstaat en gedurende de dag voldoende energie en levenslust hebt? Het kan van alles zijn en het verschilt van persoon tot persoon: familie, vrienden, hobby, werk of wat dan ook. Het is altijd goed! Wees je bewust van jouw energiebronnen en geef die jouw volle aandacht! Kun je hulp gebruiken bij dit onderdeel van vitaliteit?

NEEM GENOEG RUST

geeft je energie

Een goede nachtrust heeft veel invloed op jouw dagelijks functioneren. In de nacht herstelt je lichaam van de vele activiteiten, prikkels en indrukken van de vorige dag. Voldoende (nacht)rust heeft een direct positief effect op je reactiesnelheid en concentratie. Meest-al zijn we ook vrolijker en positiever, als we uitgerust zijn. Bovendien verhoog je je weerstand door voldoende slaap en rust. Hoeveel rust je nodig hebt, is per mens en levensfase anders.

Ga voor meer informatie naar www.bijzonderbaarle.nl

Ga voor meer informatie naar www.bijzonderbaarle.nl

Ga voor meer informatie naar www.bijzonderbaarle.nl