

## **Leefstijladviezen**

### Niet roken en meeroken vermijden

De praktijkondersteuner biedt begeleiding in het stoppen met roken. Stoppen met roken met ondersteuning blijkt effectiever te zijn dan zelfstandig stoppen. Neem gerust contact op met de praktijk als u hier belangstelling voor heeft. U kunt ook kijken op [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl), daar worden ook tips en hulp aangeboden.

### Bewegen

Het advies is om 2,5 uur per week matig intensief te bewegen, bijvoorbeeld wandelen en fietsen, verspreid over meerdere dagen (dus minimaal 5 dagen per week een half uur bewegen). Daarnaast is het advies om twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen, bijvoorbeeld zwemmen. Voor ouderen is het advies dit te combineren met balansoefeningen. Zoek een activiteit die leuk en goed vol te houden is. Heeft u overgewicht dan is het advies om 200-300 minuten per week te bewegen.

### Gewicht

Streef naar een optimaal gewicht: dit is een BMI tussen de BMI 20-25 kg/m<sup>2</sup>. Heeft u overgewicht? Probeer op een gezonde manier af te vallen. Volg geen crashdieet, maar maak een goed eet- en beweegplan voor uzelf.

### Gezond eten

Probeer gezond te eten volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum (zie link onderaan).

### Stress

Probeer stress te voorkomen.

### Alcohol

Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

### Hoge bloeddruk

Eet gezond en let op zout. Zout eten kan de bloeddruk verhogen. Het advies is om niet meer dan 6 gram zout per dag te eten. Vermijd drop en zouthoutproducten.

### Hoog cholesterol

Met een gezonde leefstijl kunt u het cholesterolgehalte in het bloed verlagen. Er zijn 2 soorten vetten: onverzadigd en verzadigd vet. Verzadigd vet is het 'slechte' vet. Voor het

cholesterol is het goed om verzadigd vet in uw voeding te vervangen door onverzadigd vet.

Tip: Wilt u nieuwe gewoontes aanleren? Neem dan kleine stapjes. Zo is het makkelijker om te wennen aan de veranderingen. En vertel familie, vrienden en collega's dat u gezonder bent gaan leven. Ze kunnen u helpen als het even moeilijk is om vol te houden.

Op onderstaande websites vindt u meer informatie over gezonde leefstijl en voedingsadviezen:

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

Zoekfunctie:

- **hoge bloeddruk**
  - Tips voor een goede bloeddruk
- **cholesterol**
  - Hoog cholesterol verlagen
- **bewegen**
  - Wat zijn de beweegrichtlijnen voor volwassenen
  - Wat zijn de beweegrichtlijnen voor ouderen

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

Zoekfunctie:

- **Overgewicht**
  - overgewicht-bij-volwassenen
    - Ik wil misschien meedoen aan leefstijl programma
    - Ik wil gezond gaan eten omdat ik overgewicht heb
- **Hoge bloeddruk**
  - Mijn bloeddruk is te hoog
- **Cholesterol**
  - Ik wil mijn cholesterol lager maken

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Zoekfunctie:

- **Schijf van vijf**
- **Hoge bloeddruk**
- **Cholesterol**
  - Wat kan ik eten om mijn cholesterol te verlagen?
  - Gezonde recepten bij verhoogd cholesterol