



Eet dit ✓
Dat niet ✗

Verbeter je gezondheid

lifebeats

lyondellbasell

Verander je keuzes, verander je leven

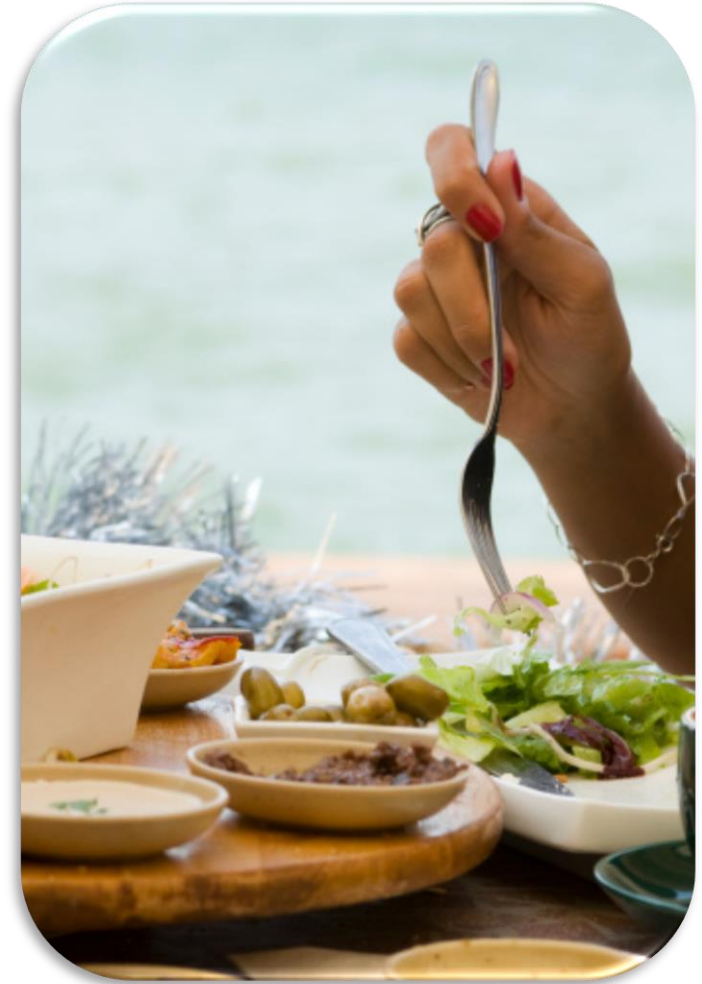
Deze presentatie heeft als doel om u betere beslissingen te laten nemen m.b.t. voeding om zo uw gezondheid te verbeteren. Belangrijke punten om te onthouden zijn:

- Betere voeding keuzes kan uw gezondheid verbeteren. 100 calorieën per dag minder levert 5 kg gewicht verlies op per jaar.
- De 3 sleutels die leiden tot succes zijn: *balans, variatie en gematigdheid*
- Om gezond te blijven heeft ons lichaam een gezonde balans nodig tussen koolhydraten, vetten en eiwitten (de 3 belangrijkste componenten in onze voeding).
- Eet goed, zorg voor genoeg lichaamsbeweging en slaap voldoende



Eet met aandacht– dit maakt het verschil!

- **Luister naar de signalen van je lichaam** – heb je eigenlijk wel honger?
- **Bereid minder voedsel.**
- **Kleinere porties** – gebruik kleinere borden en glazen.
- **Eet rustig** – Gebruik minstens 20 minuten om te eten.
- **Eet op regelmatige tijdstippen**



Hoe verbeter je de stofwisseling?

De stofwisseling bepaald hoe snel je lichaam calorieën verbrand.

Dit hangt af van verschillende factoren, hoewel we onze leeftijd, geslacht en genetische aanleg niet kunnen beheersen, zijn er wel manieren om je stofwisseling te verbeteren.

Vermijd Crash Diëten – Hoewel deze diëten ervoor zorgen dat je snel gewicht zal verliezen levert het je uiteindelijk spierverlies op en vertraagd het je stofwisseling.

Het uiteindelijke resultaat is dat je lichaam minder calorieën verbrand en dat je sneller zal aankomen dan voor je dieet.



Stel je bord wijselijk samen

De volgende 5 groepen voedingsmiddel zijn de bouwstoffen voor een gezonde voeding:

- [Vezels](#) – Granen bevatten 3 gram vezels per portie.
 - [Groenten](#) – Hoe intenser de kleur, hoe gezonder (tomaten, spinazie, zoete aardappelen, pompoen)
 - [Fruit](#) - Hoe intenser de kleur, hoe gezonder (kersen, bessen, granaatappels)
 - [Vlees / eiwitten](#) – Voedingsmiddelen rijk aan omega-3 vetten (vis, wild) mager vlees en plantaardige eiwitten (tofu, bonen, peulvruchten).
 - [Vet](#) – Noten, zaden, olijfolie, minder verzadigd vet)
- Klik hieronder voor tips om gezond af te vallen

<https://gezondafvallen.nl/wat-kan-ik-eten-als-ik-wil-afvallen>

<http://www.echtgezondafvallen.nl/beste-dieet/>



Wat drink je – verpesters of helpers?

Velen van ons kijken naar wat we eten maar niet naar wat we drinken tijdens een dieet. Daar maken we een vergissing. Het kiezen van de juiste drankjes kan je spijsvertering verbeteren, je eetlust beteugelen en de inname van calorieën helpen te verminderen.

Welke drankjes zijn **verpesters** en welke zijn **Helpers** op de weg naar gewichtsverliezen? [Click here](#) om dat uit te vinden.

De lijst met de 8 slechtste drankjes [click here](#)



Maak goede voedingskeuzes om pre-diabetes te voorkomen



Een gezonde levensstijl kan helpen om pre-diabetes te voorkomen/ terug te draaien.

Verlies gewicht, zorg voor meer fysieke activiteit en eet gezond.

Eet dit: Volkoren producten, plantaardige oliën, vetarme zuivelproducten, vis, zeevruchten, kip en plantaardige eiwitten.

[Click here](#) voor diabetes-specifieke informatie over het maken van gezonde voedingskeuzes.



Dat niet: Producten met (geraffineerde) witte bloem, verzadigde vetten, toegevoegde suikers, teveel zout en met weinig vezels.

[Click here](#) voor meer informatie over hoe je een voedingslabel moet lezen

Hoge bloeddruk

Hoge bloeddruk vergroot de kans op hart- en vaatziekten en beroertes. Risicofactoren zijn: overgewicht, drinken van teveel alcohol, roken en erfelijke aanleg.

Eet dit: kruiden, bonen, vis, olijfolie, walnoten en amandelen.

Dat niet: Teveel zout, weinig vezels, overmatig alcohol gebruik, verzadigde vetten, chips en gebakjes.

[click here](#) voor voedingsadvies van de Hartstichting.



Wat heeft nog meer effect op je dieet?

Kanker en diëten

Kies voedingsmiddelen en dranken om je gewicht onder controle te houden.

Beperk rood- en verwerkt vlees en eet meer groenten en vezels.

[Click here](#) voor meer informatie m.b.t. kanker en voeding.

Oogziektes en diëten

Niets kan de kwaliteit van het leven verbeteren als je een slecht zicht hebt.

Maar het toevoegen van bepaalde voedingsstoffen aan je dieet kunnen je zicht wel verbeteren.

Onderzoekers hebben aangetoond dat vitamine C en E, Zink en luteïne / zeaxanthine (zit vooral in groene groentes) de kans op oogziektes verminderen.

Geestelijke gezondheid en diëten

- Geïnteresseerd in voedsel om stress te verminderen? [Click here](#)
- Of in voedingsmiddelen om je beter te concentreren? [Click here](#)



Uit eten: maak een gezonde keus

Maak een gezonde keus in een (fast Food) restaurant

Vernieuw je voedsel keuze

Eet dit: Groenten, fruit, volkoren producten, noten en zaden en vetarme zuivelproducten.

Pas je portie grote aan.

Dat niet: chips, snoep bar, room ijs, gebakken tortilla chips met kaas, koekjes



Eet dit, dat niet!

Gezond leven
Het is in uw handen!
Start vandaag.



Presentation Provided by Marilyn Cole, Premise Health