

Conclusies opleiding tot leefstijlapothekersassistent dag 2

Take home message

Kies voor onbewerkt oftewel natuurlijke voeding!!

- Bouw je maaltijd rondom je groente!
 - Voldoende vezels, verzadiging en micronutriënten
- Voeg eiwitten (vis, peulvruchten, ei, gevogelte of onbewerkt rood vlees) in voldoende mate toe (20-25g/maaltijd), zeker bij 1e maaltijd van de dag: bouwstoffen en verzadiging
- Evenals wat zetmeel, afhankelijk van je mate van beweging en sportiviteit
 - Vermijd geraffineerde koolhydraten (waaronder suiker)
- Stop met grazen: 3dd eten en geen tussendoortjes
- Drink geen vloeibare calorieën
- Af en toe fruit eten (en niet drinken), liefst bij de maaltijd

Conclusie: roken

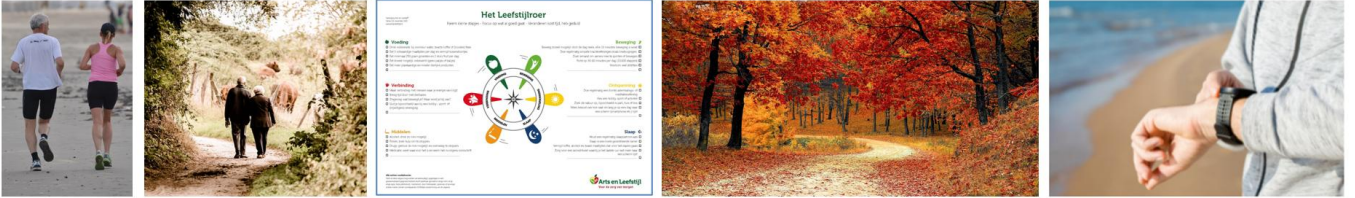


- **Roken is slecht voor de gezondheid => Verlies aan levensjaren:**
 - **Zware roker: 13 jaar**
 - **1 op 4 rokers haalt pensioen niet**
- **Wel een dalende trend; niet bij alle leeftijdscategorieën – effect **vapen** nog onbekend**
- **Rokers komen niet naar de zorgverlener met de vraag om te stoppen met roken; omdat ze **verslaafd** zijn!**
- **Circa 33% van de rokers doet een **serieuze stoppoging**.**
- **Medicamenteuze behandeling op maat als aanvulling op **gedragmatige** ondersteuning bij tabaksverslaving**

Conclusies opleiding tot leefstijlapothekersassistent dag 2



Conclusie: bewegen



- Elke dag **bewegen** is heel belangrijk voor je gezondheid.
- Topsport of minstens 10.000 **stappen** per dag hoeft niet het doel te zijn.
- Doe wat je leuk vindt en maak er een **gewoonte** van. Dit is makkelijk als je het samen met **anderen** doet.
- Zo voorkom je het vele **zitten** en is de koers naar meer gezondheid ingezet. Want je weet: **Elke stap telt!**"

Conclusie: stress en ontspanning



*“Samen met regelmaat bewegen en verblijven in de **groene** natuur waar je contact heb met je geliefden. Om vervolgens thuis te genieten van je favoriete muziek en de dag af te sluiten met een ontspanningsoefening naar keuze en dan wegzakt in een fijne en diepe slaap”*

