



Slaap

- Ga op vasten tijden naar bed en sta op vaste tijden op
- Ga elke dag een uur naar buiten
- Zorg dat je slaapkamer rustig, koel (16-18°C) en donker is
- Leg je telefoon, tablet of computer een uur voordat je gaat slapen weg
- Drink 's avonds geen alcohol of cafeïne



Ontspanning

- Praat met je partner, vrienden of familie
- Doe elke dag iets om te ontspannen (natuur, muziek, lezen)
- Probeer ademhalingsoefeningen, meditatie, yoga of mindfulness
- Blijf je veel stress voelen? Bel je huisarts.



Verbinding

Steun van anderen kan helpen om positief te blijven, zeker in een spannende tijd. Goed voor jezelf zorgen is ook belangrijk. Wat geeft jouw rust of energie?



Middelen

- Roken/vapen, alcohol en drugs geven meer kans op gezondheidsproblemen
- Stoppen is niet makkelijk, hulp maakt het makkelijker
- Vraag je huisarts om advies en vraag steun aan de mensen om je heen



Geneesmiddelen

Medicijnen kunnen bijwerkingen geven die bewegen, slapen of afvallen lastiger maken. Vraag je apotheker om advies. De apotheker kan dan in overleg met uw huisarts voor een geschikter alternatief kiezen.

Handige links en praktische tips



Thuisarts.nl - Gezond leven

Apotheek.nl - Leefstijl



Voedingscentrum



Gezond leven, stap voor stap

Ontdek wat jij zelf kunt doen!

 **alphea**
apotheek
altijd dichtbij

Wat is leefstijl?

Leefstijl is hoe je elke dag leeft. Het gaat over:

- **Voeding**
wat je eet en drinkt
- **Beweging**
hoeveel je beweegt
- **Slaap**
hoeveel en hoe goed je slaapt
- **Ontspanning**
hoe je ontspant en rust neemt
- **Verbinding**
contact met anderen en tijd voor jezelf
- **Middelen**
roken/vapen, alcohol, drugs en medicijnen

Een gezonde leefstijl helpt je lichaam en je hoofd. Je voelt je fitter en je kunt zo je medicijngebruik verminderen.

Wat kun je zelf doen?

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Kies iets dat bij jou past. Begin klein.

Weet je niet waar je moet beginnen? Vraag gerust om hulp. Je **apotheker**, **huisarts**, **fysiotherapeut** of **diëtist** kan meedenken. En zoek steun bij mensen in je omgeving.

Het helpt om op te schrijven wat je wilt doen, bijvoorbeeld:

- “Na elke lunch loop ik 15 minuten.”
- “Als tussendoortje neem ik fruit of ongezoeten noten.”
- “Ik leg mijn telefoon een uur voor het slapen weg.”

Lukt het niet? Maak de stap kleiner. Gaat het goed? Doe dan iets meer.

Voeding & Beweging



Voeding

- Eet gevarieerd
- Neem voldoende eiwitten (bijv. vlees, vis, eieren, noten, zuivel, bonen, tofu)
- 2 stuks fruit en 250 gram groente per dag
- Kies volkoren producten
- Voeg geen extra zout toe
- Drink 1,5-2 liter water of thee per dag



Beweging

- Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten actief
- Sta elk half uur even op
- Doe 2x per week oefeningen voor je spieren en botten
- Kies iets wat je leuk vindt
- Beweeg samen - dat is leuker en makkelijker vol te houden