

FIT BLIJVEN

Gezond & fit blijven

Hoe wil jij fit blijven? Om lekker in je vel te zitten, hebben je lichaam en hersenen uitdaging nodig: zeker als je ouder wordt. Denk aan een wandeling in de buurt of een uitdagende puzzel. Welke uitdagingen passen bij jou?



over morgen

**Waar denk jij aan
bij gezond en fit
blijven?**



Tip

Denk aan fietsen of vrijwilligerswerk, een uitdagende puzzel oplossen, wandelen met de hond of een nieuwe taal leren.

Sluit je ogen en stel jezelf voor over tien jaar. Hoe blijf je bezig?

Van welke activiteiten krijg je energie?

Hoe kun je ervoor zorgen dat je dat over tien jaar ook kunt blijven doen?



Tip

Denk aan hobby's, bewegen, sport, contact met vrienden, (deeltijd) werk en vrijwilligerswerk.

Onderzoek welke bezigheden jou een goed gevoel geven. Wat vond je vroeger leuk om te doen, wat geeft energie?

Hoe daag jij je hersenen het liefst uit?

Hoe zou jij dit over 10 jaar
willen doen?



Tip

Het is goed om voor je hersenen om nieuwe dingen te blijven leren en lastige oefeningen te doen. Zo houd je je hersenen actief én het geeft een goed gevoel.

Denk aan puzzels, lezen, musea bezoeken of het oppakken van een hobby.

STELLING

Ik weet wat gezond eten is en waar ik op moet letten als ik ouder ben.

Als je ouder wordt, neemt je spiermassa af. Daardoor heb je minder energie nodig en hoef je dus minder te eten. Gezonde voeding is daarom nóg belangrijker.

Tip

Eet voldoende fruit, groenten, volkoren producten en eiwitten (vis, vlees, eieren en vleesvervangers).

Gebruik weinig zout, om een hoge bloeddruk te voorkomen.

Drink zo min mogelijk frisdrank en alcohol.

Hoe beweeg jij het liefst?

Beweging helpt om fit te blijven en lekker in je vel te zitten. Denk aan sporten, maar ook dagelijkse beweging zoals schoonmaken, fietsen en tuinnieren.



Tip

Maak van bewegen een routine. Wandel bijvoorbeeld altijd op hetzelfde moment in de week.

Nodig ook eens je buur uit voor een wandeling: zo leer je elkaar kennen én kom je makkelijker aan je dagelijkse beweging.