

Inleiding

Naam:

Voornaam:

Dit boek is bedoeld als leidraad voor een gezondere levenswijze. De richtlijnen zullen u helpen om uw gewicht beter te hanteren en op die manier zal u uw algemeen welzijn verhogen.

Voeding en beweging zijn essentieel voor onze gezondheid en ons welzijn.

Hou vol! Het maken van een verbintenis voor een gezonde levensstijl kan u meer energie geven, uw zelfwaarde en zelfvertrouwen nog verder verhogen, en het risico dat de symptomen van uw ziekte terugkeren of verergeren, verminderen.

Op sommige factoren hebt u geen greep, maar gelukkig kunt u uw gewoonten wel aanpassen om meer van het leven te genieten.

Dit boek start met **gezonde voeding** en **gezonde beweging** omdat deze aan de basis liggen van een gezonde levenswijze.

Het is aan te raden hierover met uw dokter te spreken vóór u met dit programma begint.

Energie

Welzijn houdt keuze en actie in! De keuzes die we dagelijks maken en de dingen die we doen, kunnen leiden tot een gezondere levensstijl.

Om gezond te zijn moeten we leren onze lichamelijke conditie, stress, werk, relaties, medicatie en voeding in evenwicht te brengen. Positieve keuzes maken op deze vlakken en ernaar handelen bevordert een gevoel van voldoening en welzijn.

Hoe zou u “energie hebben” omschrijven?

Welke rol spelen voeding en beweging in uw definitie van welzijn en “energie hebben”?



Gezond eten

Als kind maakten de volwassenen in uw leven de meeste beslissingen over wat u at. Als volwassene hebt u veel gelegenheden om zelf te beslissen wat u gaat eten.

De keuzes die u maakt over voeding kunnen heel belangrijk zijn voor u.

Voeding speelt een belangrijke rol in uw gezondheid, uw vitaliteit en uw mogelijkheid om te functioneren op het werk, op school, thuis en in andere activiteiten.

Voeding speelt eigenlijk een sleutelrol in uw algemeen welzijn.



De keuzes inzake levensstijl die we dagelijks maken, kunnen leiden tot een gezondere levenswijze. Dit klopt vooral voor de keuzes die we maken inzake voeding.

Het doel van dit deel is, te kijken naar de rol die een goede voeding en verstandige eetgewoonten spelen in gezondheid.

Zou u graag nog iets anders leren? Indien ja, denk er even over na en schrijf het op.

We hopen dat u zult leren:

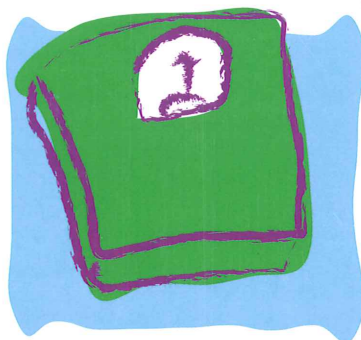
- Hoe u uw gezond streefgewicht kunt bepalen.
- Hoe voedingsrichtlijnen te begrijpen.
- Hoe kan u weten of uw huidige voedingsgewoontes een goed gebalanceerde voeding oplevert.
- Hoe doelen stellen en ze bereiken.
- Suggesties om de honger te beheersen.
- Hoe ondersteuningssystemen ontwikkelen om een gezonde voeding en een gezonde levensstijl te behouden.



Een gezond streefgewicht bepalen

Er is een verschil tussen het gewicht dat iemand er ideaal laat uitzien en het ideale gewicht voor de gezondheid.

De woorden zwaarlijvigheid (obesitas) en overgewicht worden vaak door elkaar gebruikt, maar ze verwijzen naar verschillende toestanden. Overgewicht betekent dat uw gewicht meer is dan het gewicht, aanbevolen voor uw lengte, en dat het aangeraden is te vermageren.



Zwaarlijvigheid is een niveau van overgewicht waarbij uw gewicht een gevaar kan inhouden voor uw gezondheid.

De onderstaande Body Mass Index (BMI) grafiek is een snelle manier om uw gezondste gewicht te bepalen.

Het gaat niet om één bepaald gewicht, maar om een zone waarin uw gewicht zich dient te bevinden om gezond te leven.

Ga na waar uw gewicht en lengte samenkomen op deze grafiek. Als u in de categorie overgewicht of zwaarlijvigheid valt, dan moet u nagaan hoe u wat kunt vermageren.

Bepaal samen met uw diëtist(e)/arts hoeveel kilogram u zou moeten vermageren en hoeveel u wekelijks mag afvallen.

Mijn gewicht: kg

Mijn streefgewicht: kg

BMI grafiek*

$$*BMI = \frac{\text{gewicht}}{(\text{lengte})^2} \text{ per } \frac{\text{kg}}{(\text{m})^2}$$

Lengte (cm) \ (kg) Gewicht	150	155	160	165	170	175	180	185	190
	40	18							
45	20	19	18						
50	22	21	20	18					
55	24	23	21	20	19	18			
60	27	25	23	22	21	20	19	18	
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19
75	33	31	29	28	26	24	23	22	21
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25
95	42	40	37	35	33	31	29	28	26
100	44	42	39	37	35	33	31	29	28
105	47	44	41	39	36	34	32	31	29
110	49	46	43	40	38	36	34	32	30
115		48	45	42	40	38	35	34	32
120			47	44	42	39	37	35	33
125			49	46	43	41	39	37	35

Ondergewicht

Normaal

Overgewicht

Zwaarlijvigheid

Geen paniek! Deze waarden zijn een houvast en niet noodzakelijk een gewicht dat u absoluut moet bereiken. Wie 120 kg weegt en 25 kg vermagerd, blijft in de rode zone, maar heeft al enorm veel gedaan voor zijn gezondheid.

Meet uw taille omtrek

Wat?

Naast de BMI is er ook nog een andere maatstaf, namelijk de taille omtrek. Deze norm vertelt ons iets over vetopstapeling ter hoogte van de buik. Door de meting te doen, weten we of we een verhoogd risico lopen op complicaties (hart- en vaatziekten, diabetes, enz.).

Hoe meten?

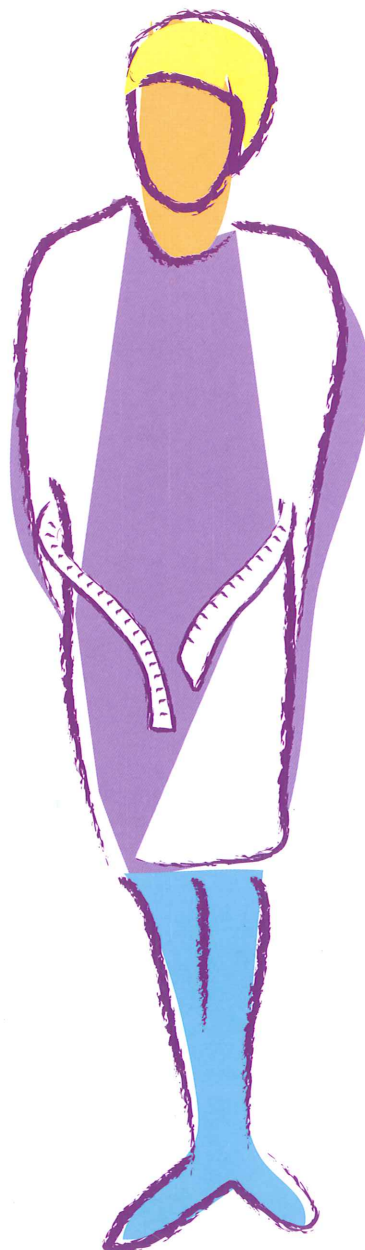
Een gewone lintmeter volstaat. Terwijl men recht staat, legt men deze rond de buik net onder de onderste ribben, ter hoogte van de navel. Terwijl men uitademt en men de lintmeter niet te strak aantrekt, leest men de waarde af.

Wat is de betekenis?

Vrouw > 80 cm = verhoogd risico
en > 88 cm = sterk verhoogd risico

Man > 94 cm = verhoogd risico
en > 102 cm = sterk verhoogd risico

Mijn taille omtrek: cm



Voedingsadviezen

Er zijn voedingsadviezen opgesteld om mensen te helpen bij de keuze van voedingsmiddelen die voldoen aan al hun voedingsbehoeften, die de gezondheid bevorderen, een actief leven ondersteunen en op lange termijn het risico op ziekten zoals een hartaanval, verminderen.

Voeding en goede eetgewoonten zijn essentieel voor het leven.

Toch is het belangrijk te beseffen dat u door voeding alleen niet gezond kunt worden. Lichamelijke gezondheid omvat drie elementen die elkaar in evenwicht houden. Elk onderdeel is even belangrijk voor een gezonde levensstijl. Als er één gebied wordt verwaarloosd, verzwakt het hele evenwicht.

Bestanddelen van lichamelijke gezondheid:

- ✓ Voeding
- ✓ Beweging
- ✓ Goede gewoontes

Mensen met een psychische aandoening moeten alle geneesmiddelen nemen zoals voorgeschreven door de dokter; deze factor is belangrijk voor hun algemene gezondheid en welzijn. Bespreek problemen of symptomen altijd van zodra ze zich voordoen: uw behandelingsteam kan helpen om ze aan te pakken.

Advies 1:

Eet veel verschillende voedingswaren

Alle voedingswaren bevatten stoffen die het lichaam nodig heeft voor groei en genezing, energie en lichaamsregulerende processen. Deze stoffen worden voedingsstoffen genoemd. Er zijn meer dan 40 voedingsstoffen bekend die uw lichaam nodig heeft om gezond te blijven. Eén voedingsproduct kan onmogelijk alle voedingsstoffen leveren die u nodig hebt. Om goed gevoed te zijn, moet u elke dag veel verschillende voedingswaren eten die gebalanceerde hoeveelheden van deze voedingsstoffen bevatten.

Eet regelmatig

Een regelmaat of structuur in uw eetgedrag is al een hele stap om een gezonde voedingsgewoonte op te bouwen.

Dit is gelijk aan dagelijks:

- ✓ een gezond ontbijt
- ✓ een evenwichtig middagmaal
- ✓ een lichter avondmaal
- ✓ eventueel een gezond hapje tussendoor om 10 u en om 16 u + 's avonds

Voeding aankopen

Boodschappen doen: Doen en niet doen

- ✗ Doe geen boodschappen als u honger hebt.
- ✗ Probeer alle bereide voedingswaren te vermijden. Koop indien mogelijk verse of diepgevroren voedingsmiddelen.
- ✓ Maak een boodschappenlijstje en wijk er niet van af.

Tips voor gezondere aankopen

- ✓ Koop veel groenten en fruit.
- ✓ Koop magere of halfvolle melk en zuivelproducten met een laag vetgehalte.
- ✓ Vervang wit brood door volkorenbrood.
- ✓ Koop rijstwafels of gewone koekjes in plaats van chips en zoete koekjes.
- ✓ Koop frisdranken met een laag caloriegehalte en zonder alcohol.

De actieve voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek werd ontwikkeld om het aanbevolen evenwicht aan te tonen tussen voedingsgroepen en als hulp bij het opstellen van een dagelijks eetpatroon met het oog op een goede gezondheid. De voedingsdriehoek helpt te verzekeren dat u de vereiste afwisseling krijgt in uw voeding. Het is aanbevolen om iets van elke groep te eten en dit in de juiste verhoudingen zoals in de voedingsdriehoek.



*Zie deel: "Gezond bewegen"

Restgroep

Deze voedingswaren zijn, strikt genomen, niet nodig in een evenwichtige voeding. Snoep, alcoholische en suikerrijke dranken, mayonaise behoren tot deze groep, toch zijn ze niet weg te denken uit onze voedingsgewoonten.

Tips om gezonder te eten:

- ✓ Gebruik ze met mate, als een extraatje.
- ✓ Gebruik ze in kleine porties.

Smeer- en bereidingsvet

Deze voedingswaren leveren veel vet en heel weinig essentiële voedingsstoffen. Beperk deze voedingswaren zoveel mogelijk.

Tips om gezonder te eten:

- ✓ Grill voedingswaren of bak ze in de oven in plaats van ze te bakken in olie.
- ✓ Gebruik plantaardige olie (met veel poly-onverzadigde vetzuren) in plaats van dierlijke vetten.
- ✓ Neem frieten gebakken in olie, in plaats van in dierlijke vetten.
- ✓ Neem een vetarme minarine in plaats van boter of margarine.
- ✓ Meeneemgerechten of voorbereide maaltijden bevatten soms veel vet; beperk ze of eet er gewoon gekookte rijst bij in plaats van frieten.

Vlees, vis, eieren vervangproducten

Deze voedingswaren zijn belangrijke bronnen van eiwitten en ijzer in de voeding.

Tips om gezonder te eten:

- ✓ Kies mager vlees.
- ✓ Eet meer vis - vette vis zoals zalm of sardines bevat goede vetten.
- ✓ Bak ze in de oven of grill ze in plaats van ze in de pan te bakken.

Melkproducten

Deze voedingswaren zijn belangrijke bronnen van eiwitten en calcium in de voeding.

Tips om gezonder te eten:

- ✓ Gebruik halfvolle of magere melk in plaats van volle melk.
- ✓ Gebruik yoghurt in plaats van room of ijs op desserts.
- ✓ Probeer vetarmere kazen of vetarme smeerkaas.

Groenten en fruit

Deze voedingswaren zijn perfecte bronnen van vitaminen, mineralen en vezels.

Tips om gezonder te eten:

- ✓ Vermijd vetten (vb. boter) toe te voegen aan groenten.
- ✓ Nuttig fruit als een gezonde snack of als dessert.
- ✓ Groenten te lang koken veroorzaakt vitamineverlies.

Graanproducten en aardappelen

Deze voedingswaren zijn vitale bronnen van koolhydraten en vezels.

Tips om gezonder te eten:

- ✓ Gebruik volkorenbrood of brood met volle graansoorten voor extra vezels.
- ✓ Gebruik vetarme margarine met mate op brood.

Water

Water is een onmisbaar deel van ons lichaam en bijgevolg een essentieel bestanddeel in onze voeding.

Tips om gezonder te eten:

- ✓ Drink dagelijks 1,5 liter.
- ✓ Drink meer bij sport of zware lichamelijke activiteiten.
- ✓ Varieer met koffie, thee, bouillon, suikervrije drankjes of light-frisdranken.
- ✓ Dranken zoals melk, soep, fruitsap, alcohol, frisdranken behoren niet tot deze groep want ze bevatten nog andere voedingsstoffen.

Advies 2:

Breng evenwicht tussen uw voedselinname en uw fysieke activiteit

Mensen nemen soms onverstandige beslissingen rond het aantal calorieën in hun voeding, of zijn er zich niet van bewust. Een calorie is de eenheid, gebruikt om de hoeveelheid energie te meten die wordt geproduceerd door de voeding die men eet. Als iemand voedingswaren eet die meer calorieën bevat dan het lichaam nodig heeft, kunnen de extra calorieën worden opgeslagen als vet. Om uw gewicht te behouden, moet de hoeveelheid calorieën die u inneemt, gelijk zijn aan het aantal calorieën dat u verbrandt. Om te vermageren moet u meer calorieën verbruiken dan u inneemt. Alleen door fysieke activiteit kunt u calorieën verbranden.

“Ik let de laatste tijd op wat ik eet en ik probeer ten minste drie keer per week te sporten. Dit helpt me om het gewicht kwijt te raken dat er is bijgekomen sedert mijn ziekte. Soms snak ik echt naar zoetigheden, maar dan neem ik iets dat minder calorieën bevat – fruit, of een caloriearme frisdrank.” *Els*

Als u uw fysieke activiteit vermeerdert, of uw voedingsinname beperkt zodat u dagelijks 500 calorieën minder inneemt, dan zou u 500 gr per week of 23 kg op één jaar kunnen vermageren!

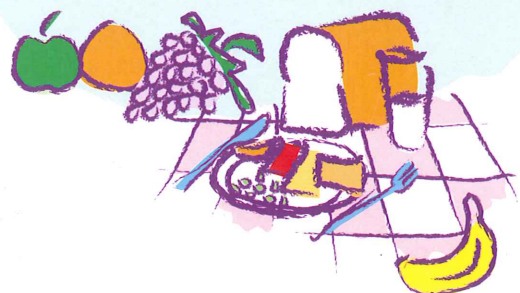
Als het aantal calorieën IN minder is dan het aantal calorieën UIT = GEWICHTSVERLIES

Mensen met een psychische aandoening hebben soms te kampen met hindernissen bij het afstemmen van hun voeding op hun fysieke activiteit. Ook geneesmiddelen spelen hier een rol. Jammer genoeg kunnen geneesmiddelen voor symptoomverlichting ook spierstijfheid en onwillekeurige bewegingen veroorzaken, waardoor bewegen moeilijker wordt. Andere geneesmiddelen kunnen de eetlust verhogen en zo gewichtstoename veroorzaken.

U kunt samen met uw dokter een plan opstellen dat u kan helpen om gezonder te leven. Denk eraan eerst met uw dokter te praten vóór u uw huidig trainingsprogramma verandert.



De meest effectieve manier op lange termijn om af te vallen, is een engagement voor een goed gebalanceerd dieet en trainingsprogramma.



Advies 3:

Kies een vezelrijke voeding – groenten, fruit en graanproducten

Wetenschappers hebben ontdekt dat het eten van meer fruit, groenten, en graanproducten bevorderlijk is voor onze gezondheid. Aangezien deze voedingswaren boordevol vitaminen en mineralen zitten en weinig of geen vet bevatten, zijn het verstandige voedingskeuzes. Merk op dat deze voedingsproducten belangrijk zijn in de voedingsdriehoek; de meeste voedingswaren die u kiest zouden dus uit deze groepen moeten komen.

Door de hoeveelheid groenten, fruit en granen (vooral volkoren granen) in uw voeding te verhogen, zult u wellicht:

- Uw taille zien verslanken.
- Het vezelgehalte in uw dieet verhogen.
- Het risico op andere ziekten zoals een hartziekte en hoge bloeddruk, helpen verminderen.

Welke voordelen hebben vezels?

- Vezels kunnen u een verzadigd gevoel geven en u helpen om minder te eten.
- Vezelrijke diëten helpen de stoelgang te vergemakkelijken.

Som enkele vezelrijke voedingswaren op die u eet:



Advies 4:

Kies een vetarme voeding

Een beetje voedingsvet is nodig voor een goede gezondheid. Vetten leveren energie en vitaminen A, D, E & K. Een voeding die rijk is aan vet wordt echter geassocieerd met zwaarlijvigheid, bepaalde kankers en hartziekten. Voedingswaren die veel vet bevatten, bevatten grote hoeveelheden calorieën. Vetten geven u eigenlijk meer calorieën dan welke voedingsstof ook.

- **Eiwitten: 1 g = 4 kcal**
- **Lipiden of vetten: 1 g = 9 kcal**
- **Koolhydraten of suikers: 1 g = 4 kcal**
- **Alcohol of ethanol: 1 g = 7 kcal**

Som 5 voedingswaren op die u eet die een bron kunnen zijn van extra vet en calorieën in uw voeding:

1.

2.

3.

4.

5.

Welk soort vet moet u eten?

Er zijn twee grote soorten vet – verzadigde en onverzadigde.

De meest ongezonde vetten zijn verzadigde vetten (vaak afkomstig van dieren).

Voedingswaren zoals boter, room, kaas, spek en vet vlees kunnen verzadigde vetten bevatten. Te veel verzadigde vetten in de voeding kan het cholesterolgehalte van het bloed doen stijgen en gezondheidsproblemen veroorzaken.



Onverzadigde vetten zoals poly – onverzadigde en mono – onverzadigde zijn gezonder. Vaak zijn ze afkomstig van planten. Ze moeten ook met mate worden gebruikt. Voedingswaren zoals olijfolie, zonnebloemolie en vis bevatten onverzadigde vetten.

Cholesterol =

een vetachtige stof die in alle dierlijke vetten, in gal, bloed en hersenen voorkomt, en die beschouwd wordt als een stof die slagaderverkalking bevordert.*

*Van Dale Groot woordenboek van de Nederlandse taal

Advies 5:

Kies voor weinig suikers

Voedingswaren met veel suiker bevatten vaak veel calorieën en weinig vitaminen en mineralen. Voedingswaren die grote hoeveelheden suiker bevatten zijn onder andere snoep, cakes, koekjes en frisdranken. Probeer deze voedingswaren te beperken of probeer ze te vervangen door versies met een beperkt suikergehalte, vb. caloriearme frisdranken, gewone koekjes.

In plaats van suiker kunnen suikervervangers (zoetstoffen) worden gebruikt in dranken (koffie, thee,) en voor bereidingen.

Problemen, veroorzaakt door te veel suikers

- Te veel calorieën uit suikers worden opgeslagen als vet.
- Te veel suiker in de voeding kan tandbederf bevorderen. Beperk het aantal keren dat u voedingswaren met suiker inneemt in de loop van de dag.

Som 5 voedingsmiddelen op die u eet of drinkt en die te veel suikers zouden kunnen bevatten:



Misschien vermindert roken de smaakgevoelbaarheid, zodat een roker meer zout in zijn eten kan verdragen dan een niet-roker.

Advies 6:

Kies voor weinig zout

Zout is van nature aanwezig in talrijke voedingswaren. Veel mensen voegen ook zout toe als ze voedingswaren bereiden of opdienen. Zout heeft een belangrijke functie in het lichaam. Het beïnvloedt onder andere de bloeddruk. Bespreek met uw arts hoeveel zout u nodig hebt:

- Te veel zout kan de bloeddruk verhogen.
- In geval van een lage bloeddruk, kan de toevoeging van zout de bloeddruk normaliseren en plotse bloeddrukdalingen voorkomen.

Welke voedingswaren bevatten het meest zout?

- Chips
- Gezouten nootjes
- Soepen en sauzen uit pakjes
- Bereide vleeswaren
- Gerookte vleeswaren

U kunt de inname van zout beperken door:

- Grote hoeveelheden bereide voedingswaren te vermijden.
- Kruiden en specerijen te gebruiken om voedingswaren te kruiden.
- Geen zout toe te voegen aan uw gerechten op tafel.
- De hoeveelheid toegevoegd zout te beperken bij het koken.



Advies 7 :

Vermijd alcohol

Alcohol levert grote hoeveelheden calorieën en weinig of geen voedingsstoffen. Bovendien kan het drinken van alcohol leiden tot :

- Hoge bloeddruk.
- Beschadiging van de hersenen.
- Beschadiging van de lever.
- Verhoogd risico op een hartziekte.
- Verhoogd risico op een hartaanval.
- Ontsteking van de pancreas.
- Verminderd beoordelingsvermogen.

Mensen die psychisch lijden zouden bijzonder voorzichtig moeten zijn met het drinken van alcohol. Het is bekend dat alcohol en psychiatrische geneesmiddelen op elkaar kunnen inwerken en dat ze enkele nevenverschijnselen zoals slaperigheid en verminderde aandacht, kunnen verergeren. Het mengen van geneesmiddelen en alcohol kan er ook voor zorgen dat de symptomen van de psychische aandoening verergeren. Het beste is om het gebruik van alcohol compleet te vermijden.



Nota :

Advies 8:

Drink voldoende water, maar niet te veel

Het belang van water in de voeding mag niet worden onderschat. Een gezonde levensstijl met fysieke activiteit en vezelrijke voeding vragen dat men veel water drinkt. Het menselijk lichaam bestaat voor meer dan 75% uit water. Zelfs beenderen bevatten 20% water.

Het lichaam heeft water nodig om de volgende functies te voltooien:

- Voeding verteren en voedingsstoffen oplossen.
- Afvalstoffen uit uw lichaam verwijderen.
- Elektrische boodschappen tussen cellen verzenden zodat uw spieren kunnen bewegen, uw ogen kunnen zien en uw hersenen kunnen denken.
- De lichaamstemperatuur regelen, het lichaam afkoelen met transpiratie die verdampt op de huid.
- Bewegende delen smeren (gewrichten).

Eten vult naar schatting slechts ongeveer 2 kopjes water aan per dag. Experts raden aan 1,5 liter water te drinken per dag. Voor iemand die veel beweegt of aan sport doet, worden dagelijks tot 2 liters aanbevolen.

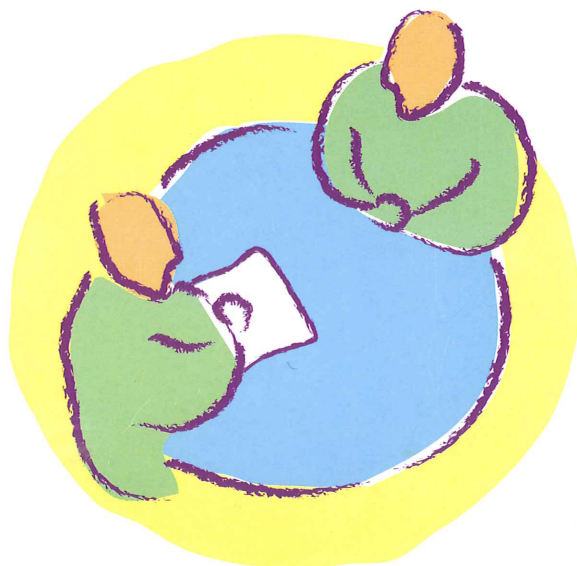
Gesuikerde fruitsappen en dranken leveren soms teveel calorieën die uw lichaam niet nodig heeft. Cafeïnehoudende dranken zoals koffie, cola en thee zijn vochtafdrijvend, wat inhoudt dat de opgeslagen lichaamsvochten erdoor verloren kunnen gaan. Het drinken van cafeïnehoudende dranken kan bijgevolg uw behoefte aan water verhogen. U mag melk drinken, maar denk eraan binnen de aanbevolen richtlijnen van de voedselpiramide te blijven.

Water is veruit de beste vloeistof die u kunt drinken!

Wacht niet tot u dorst hebt om water te drinken. Als uw mond droog aanvoelt, bent u al uitgedroogd. Voorkom uitdroging door in de loop van de dag kleine hoeveelheden water te drinken – hou een sportfles bij de hand. Veel geneesmiddelen die worden gebruikt voor de behandeling van uw ziekte kunnen een droge mond veroorzaken – deze kleine slokjes water houden uw mond vochtig en comfortabel.

Sommige mensen met een psychische aandoening drinken te veel water. Dit staat bekend als potomanie. Iemand die deze ziekte heeft, drinkt te veel water en kan niet stoppen. Een extreme hoeveelheid water verhindert dat antipsychotische geneesmiddelen behoorlijk werken, waardoor de symptomen van de ziekte toenemen. Potomanie kan ook andere medische complicaties veroorzaken omdat het natriumpeil in het bloed verlaagd wordt. Hoewel het dus belangrijk is voldoende water te drinken, komt het erop aan matig te zijn, zoals met alles.

Als u denkt dat u te veel of te weinig water drinkt, praat erover met uw dokter.

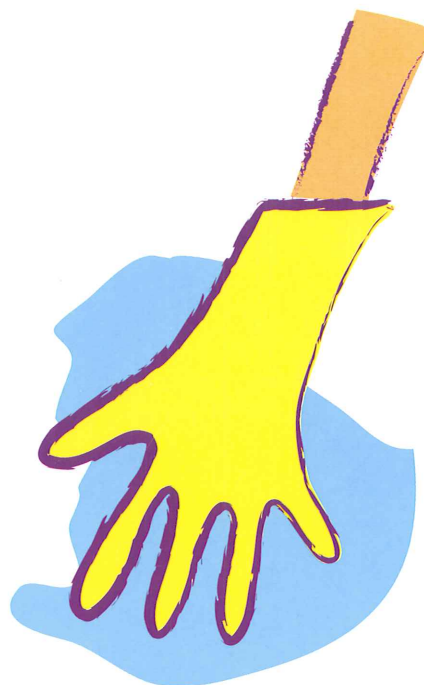


Advies 9:

Ga hygiënisch om met eten

Met een goede hygiëne voorkom je infecties van het maag-en darmkanaal.

Mensen met psychische klachten hebben er vaak moeite mee om regelmatig schoon te maken en hygiënisch te werken. Daarom is het belangrijk hier extra op te letten.



Aandacht voor hygiëne door:

- Dagelijks af te wassen en na gebruik het aanrecht altijd schoon te maken.
- Let op dat verse voeding en bereid voedsel afgedekt in de koelkast bewaard worden. Controleer regelmatig of de temperatuur van de koelkast 4°C of minder is.
- Let bij het aankopen van voeding op de houdbaarheidsdatum en respecteer deze.
- Verhit verse producten en afgekoelde gerechten door en door. Dit geldt vooral voor kip, ei en varkensvlees.
- Voorkom kruisbesmetting door bereid voedsel niet in aanraking te laten komen met rauw voedsel.
- Gebruik schoon keukengereedschap en schone handdoeken.
- Houd gerechten niet onnodig warm (eet na bereiding zo gauw mogelijk op).
- Koel gerechten snel af.
- Handen wassen is noodzakelijk voor men voeding aanraakt!
- Ontdooi diepvriesproducten liefst in de koelkast.
- Eet kant- en klare rauwkost op de dag van aankoop op.
- Maak alles in de keuken regelmatig schoon (koffieapparaat, microgolf, koelkast, ...).
- Let op de houdbaarheidsdatum bij verpakte voedingsmiddelen.

De evaluatie



De volgende zelfbeoordeling kan u helpen om uw voedingsgewoonten door te lichten en te bepalen waar deze vatbaar zijn voor verbetering.

Geef uzelf een score naargelang u het eens bent met de volgende uitspraken.

0
Nooit

1
Weinig

2
Soms

3
Vaak

4
Altijd

..... Ik let op de kwaliteit van de voedingswaren en op de hoeveelheden die ik eet.

..... Ik denk dat mijn voeding evenwichtig en voedzaam is.

..... Ik vermijd snoep of zeer vette voedingswaren tussen de maaltijden.

..... Ik drink minder dan 3 alcoholische dranken per week.

..... Ik voeg geen zout toe aan mijn eten.

..... Ik eet elke dag ten minste 2 stukken groenten of fruit.

..... Ik ken het verschil tussen "echte honger" en "zin" en ik eet niet als ik alleen "zin" heb om te eten.

..... Ik drink 1,5 l water per dag.

Maak een totaalscore en schrijf het cijfer hier op:

Totaal:

Deel het totaal door 8:

Welke was jouw score?

Meer dan 3: u hebt goede voedingsgewoonten en hebt een verminderd risico voor bepaalde chronische ziekten.

U bent goed bezig: volhouden!

2 tot 2.9: u hebt een gemiddelde benadering van voeding. Er zijn enkele gebieden die u kunt verbeteren om u beter te voelen en gezonder te worden.

1 tot 1.9: u hebt geen gezond dieet, maar u probeert het wel. Kijk naar de richtlijnen en neem er één uit die u wil verbeteren.

Minder dan 1: het goede nieuws is, dat er heel wat ruimte is voor verbetering. Vraag hulp aan uw dokter of andere leden van het behandelings-team om uw eetgewoonten te veranderen.

Nu u uw score kent, kunt u beslissingen nemen over de richting die u wil uitgaan. Als u hebt bepaald welke gebieden vatbaar zijn voor verbetering, kunt u doelen stellen en actie ondernemen!

Het is belangrijk om slechts een paar veranderingen tegelijk aan te brengen in uw voedingsgewoonten. Teveel ineens proberen te veranderen kan overdonderend zijn en ertoe leiden dat u het helemaal opgeeft.

Strategieën om uw eetgewoonten te verbeteren

Nuttige tips om uw eetgewoonten te verbeteren zijn onder meer:

- Uw keukenkasten schoonmaken. Geef voedingswaren die niet bij uw nieuwe, gezonde levensstijl horen weg aan een voedselkeuken, of een arm gezin. Besluit deze voedingswaren niet meer in huis te halen.
- Als u 2 of 3 gezonde tussendoortjes (fruit, yoghurt, ...) op vaste tijdstippen eet, dan hebt u genoeg aan kleinere hoeveelheden tijdens de hoofdmaaltijden en vermijdt u "knabbelzucht".
- Vertraag uw eettempo tijdens de maaltijden (bijv. : tussen twee happen in leg ik even mijn bestek neer). Door traag te eten heeft uw maag tijd om aan de hersenen te zeggen dat u genoeg hebt. Dit helpt u echt om minder te eten tijdens de maaltijden.
- Ik schep geen tweede keer op.
- Kauw uw voedsel goed. Hoe beter u uw voedsel kauwt, hoe minder stress u bezorgt aan het hele verteringsstelsel.
- Vermijd fast food. Als u toch in een fast food restaurant moet eten, kies dan een slaatje in plaats van een hamburger en vermijd frieten.
- Organiseer en bereid gezonde maaltijden met vrienden. Jullie kunnen elkaar helpen om de juiste voedingswaren te kiezen en plezier te beleven aan het samen bereiden van maaltijden.

Als u van plan bent grote veranderingen aan te brengen in uw eetgewoonten, is het een goed idee erover te praten met uw dokter.



Uw honger beheersen

Bepaalde geneesmiddelen die u neemt voor uw psychische aandoening, kunnen uw eetlust beïnvloeden. Er zijn dingen die u kunt doen om uw honger en de zin om te eten, te verminderen. Dat zal u helpen om calorierijke, vette voedingswaren tussen de maaltijden te vermijden. Dit zijn enkele nuttige tips om de honger te beheersen.

Ga eens wandelen als u honger krijgt.

Ons lichaam kan niet zo goed twee dingen tegelijk doen. Als u traint, gaat het spijsverteringssysteem rusten en kan de energie die het normaal verbruikt, naar de spieren gaan. Bijgevolg voelt u geen honger meer na 10 minuten continue training.

Drink een glas water of een andere suikervrije drank.

Vloeistoffen vullen de maag en misleiden haar in die zin dat ze het gevoel geven dat u hebt gegeten. Het is belangrijk alleen water of suikervrije dranken te drinken om extra, overbodige calorieën en suiker te vermijden.

Eet een melkproduct, een rijstwafel of een stuk fruit.

Op vaste tijdstippen in de loop van de dag, eet dan een vezelrijke, caloriearme snack. Misschien wil u ook wat water drinken omdat het de vezels in uw maag doet uitzetten.

Deze snack zal u wellicht geen verzadigd gevoel geven maar het zal uw honger voldoende stillen tot de volgende maaltijd.

3 tussendoortjes verdienen aanbeveling:

- 1 stuk fruit voor de vitamines
- 1 melkproduct voor calcium
- 1 koekje voor het genot

Ken het verschil tussen “zin” om te eten en “echte honger”.

Echte honger is de manier waarop uw lichaam u zegt dat het moet worden gevoed. Zin om te eten is het verlangen om voedsel te gebruiken om gevoelens van verveling, nervositeit, woede, verdriet of stress te verlichten.

Neem GEEN dieetpillen die verkrijgbaar zijn zonder voorschrift of eetlustonderdrukkers

In bepaalde gevallen kunnen deze producten inwerken op andere geneesmiddelen, o.a. op antipsychotica, en ze kunnen ongewenste of zelfs gevaarlijke effecten hebben.

Sla geen enkele maaltijd over.

Op die manier krijgt u geen ongecontroleerd hongergevoel dat vaak leidt tot overeten.

Zijn er andere manieren om uw honger te beheersen?

Ondersteuningssystemen ontwikkelen om een gezonde levensstijl te behouden

Veranderingen aanbrengen is niet gemakkelijk. We weten vaak wat we zouden moeten doen maar we blijken niet in staat onszelf te motiveren om door te zetten. De doelstellingenfiche kan u helpen. Maar deze hulpmiddelen zijn misschien niet voldoende. Het zou kunnen dat u extra hulp nodig hebt. Dit zijn enkele suggesties voor het vinden van hulp:

Samen eenzelfde doel nastreven :

Zoek een vriend, collega, of schoolkameraad die geïnteresseerd is in een gezondere levensstijl en streef samen hetzelfde doel na. Wissel telefoonnummers uit, geef dan uw doelstellingen actieplan door voor de week, ga samen wandelen, organiseer samen maaltijden en moedig elkaar aan.

Familie:

Als je samen met uw familie eet, kan je hulp vragen bij de portiecontrole. Op momenten dat u het nodig hebt kunnen ze u positief aanmoedigen.

Een diëtist(e) of specialist van uw ziekenhuis.



Deel 2

Gezond bewegen



Inhoud

Deel 2

Gezond bewegen

Inleiding	21
Waarom bewegen?	22
Hoe bewegen?	22
Een typische dag	23
Wat is een gezonde levensstijl?	24
Bewegen is goed voor u!	24
Veel voorkomende belemmeringen die mensen verhinderen om te bewegen	25
Symptomen van een slechte conditie	26
Zelfbeoordeling van uw conditie	27
Uw hartslag controleren	28
Redenen waarbij medische toestemming nodig is alvorens een trainingsschema te starten	29
Soorten bewegingsoefeningen	30
Kies voor bewegen	31
Wandelen – een ideale activiteit	32
Onderdelen van een bewegingsprogramma	33
Aan een bewegingsprogramma beginnen	34
Een concrete en haalbare doelstelling is belangrijk	36
Gemotiveerd blijven	37
Bewegen inpassen in uw dagelijkse routine	38
Welke mogelijkheden zijn er in uw buurt?	39
Tot slot nog een paar woorden	40

Gezond bewegen

In het streven naar een gezonde levenswijze is het van groot belang aandacht te schenken aan bewegen. Regelmatig bewegen is goed voor de gezondheid en men voelt zich ook beter. Regelmatig bewegen helpt ook om calorieën te verbranden: uw vetmassa neemt af en de spiermassa neemt toe.

U hoeft echt geen atleet te zijn of te worden. Ook kleine dingen kunnen je helpen om aan beweging te doen. Bovendien vinden kleine dingen gemakkelijk een plaatsje in uw dagprogramma.

Voor diegenen die willen werken aan een gezondere levensstijl is wandelen, fietsen, stappen, zwemmen, ... echt al heel wat! "Genieten" van bewegen! De liefhebbers kunnen natuurlijk ook genieten van intensief sport te beoefenen (doe dit evenwel onder de begeleiding van een deskundige en na het raadplegen van een arts). Bewegen is goed voor uw gezondheid! Gezonde voeding samen met regelmatig bewegen kan u helpen om een gezond gewicht te behouden en een goede conditie op te bouwen. Zo verlagen we ook de risico's op hart- en vaatziekten, obesitas, metabole stoornissen, aandoeningen ter hoogte van de gewrichten e.a.

En tenslotte zal u zich ook fitter en beter in uw vel voelen. Kortom, bewegen is voor iedereen zinvol!



“ Ik heb geen geld voor een gymclub, dus ik ga wandelen in mijn buurt. Ik probeer drie of vier keer per week 45 minuten te wandelen. Het heeft geholpen om gewicht kwijt te raken dat er was bijgekomen.”

Claire

“ Als ik aan beweging doe heb ik een beter gevoel over mezelf, alsof het mijn eigenwaarde verhoogt. Ik heb een half uur of een uur iets kunnen doen dat mijn lichaam echt helpt.”

Tom

Waarom bewegen ?

Goed nieuws! Het is heel eenvoudig om elke dag wat beweging te nemen. U hebt er geen speciale kleding voor nodig en het kost u niets. Bewegen, dat is ook een wandeling maken, een kamer opruimen, dansen, in de tuin werken, trappen lopen, een doe-het-zelf klusje opknappen, met de kinderen spelen, ...

En er is nog meer goed nieuws: uw gezondheid verbetert reeds als u elke dag gedurende 30 minuten een middelzware lichamelijke inspanning doet. (U mag die 30 minuten spreiden over de dag).

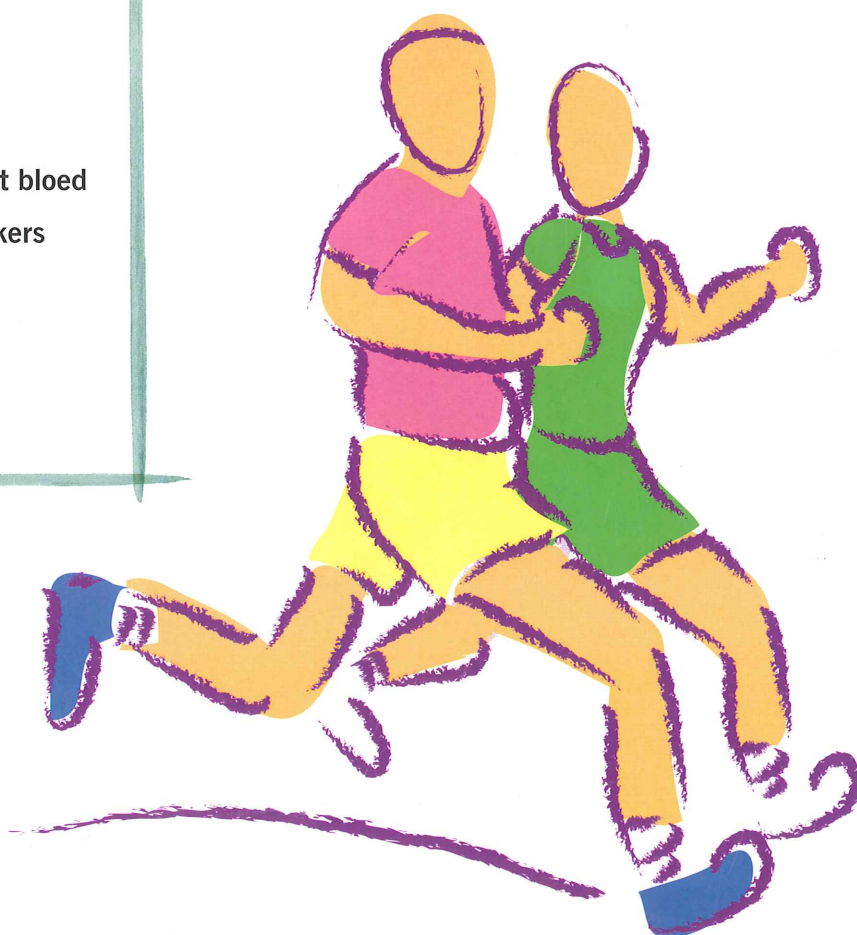
Deze voordelen mag u verwachten:

- Langere levensduur
- Een gezonder hart
- Lagere bloeddruk
- Minder kans op diabetes
- Minder botontkalking
- Lager cholesterolgehalte in het bloed
- Voorkomen van bepaalde kankers
- Gewicht beter onder controle
- Minder symptomen van angst en depressie
- Hogere levenskwaliteit

Hoe bewegen ?

Bewegen betekent energie verbruiken. Dit verbruik wordt uitgedrukt in kilocalorie per tijdseenheid: kcal/min.

Het verdient aanbeveling om 150 kcal/dag te verbruiken.



Een typische dag

07.00 uur Paul gaat in de kelder een fles melk halen.

1 minuut → **15 kcal**

08.00 uur Paul laat de hond even uit en praat even met de buurvrouw.

10 minuten → **45 kcal**

11.00 uur Paul gaat inkopen doen in de supermarkt die 200 meter verderop ligt.

10 minuten → **38 kcal**

14.00 uur Paul borstelt zijn trottoir en veegt de bladeren in zijn tuin bij elkaar.

15 minuten → **80 kcal**

16.00 uur Paul maakt een wandelingetje in zijn wijk.

Hij geniet van het gezang van de vogels.

15 minuten → **70 kcal**

Zonder er ook maar één ogenblik over na te denken heeft Paul om 16.00 uur al 50 minuten bewogen en 248 kcal verbruikt, en de dag is nog niet om!

Wat is een gezonde levensstijl?

De meeste mensen zijn het erover eens dat een gezonde levensstijl, regelmatig bewegen inhoudt. Ook meer systematische oefeningen zouden nodig zijn. We zullen eerst bespreken wat we bedoelen met 'meer bewegen'.

Beweging is elke activiteit waarvoor fysieke inspanning nodig is en die wordt gedaan om fit te blijven. Hoeveel training u nodig hebt is een persoonlijke zaak, maar de meeste experts zijn het ermee eens dat men ten minste 3 tot 4 maal per week 30 minuten moet trainen.

In dit deel onderzoeken we het belang van bewegen in uw algemeen plan om een gezonde levensstijl te volgen. We zullen kijken naar:

- De voordelen van regelmatig bewegen.
- Hinderpalen om te trainen en symptomen die erop wijzen dat men niet in vorm is.
- Aan een trainingsprogramma beginnen en het volhouden.
- Verschillende soorten bewegings-oefeningen.
- Gewoonten die weinig of helemaal niets kosten.

Bewegen is goed voor u!

Als u elke dag zodanig beweegt dat u er aangenaam moe maar niet uitgeput van bent, ontwikkelt u kracht, vaardigheid en uithoudingsvermogen. Weet u waarom? Uw spieren, uw hart en andere delen van uw lichaam worden sterker en werken efficiënter. Dit gebeurt omdat er doorheen de lichamelijke activiteit regelmatige – en geen abrupte kracht – inspanningen gevraagd worden.

Bewegen kan u zowel mentaal als fysiek helpen. Psychologische voordelen zoals een groter gevoel van welzijn, verhoogde zelfwaarde en minder angst en depressie worden allemaal gekoppeld aan lichaamsactiviteit.

Hoe zou bewegen nuttig kunnen zijn voor jou? Denk er eens over na. Som hieronder 1 of 2 ideeën op.

1.

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....



Veel voorkomende belemmeringen die mensen verhinderen om te bewegen

Hebt u er ooit aan gedacht om aan beweging te doen maar vond u dan op de één of andere manier een excuus om iets anders te doen?

Of bent u ooit met een bewegingsprogramma begonnen dat u na enkele weken geleidelijk afbouwde en uiteindelijk helemaal opgaf?

Komen deze problemen u bekend voor?

Waarschijnlijk wel, want de meeste mensen volgen geen programma met regelmatige lichaams oefeningen. U behoort misschien ook tot deze groep mensen. Hieronder vindt u enkele redenen die mensen opgeven om niet te bewegen.

- Het is vervelend.
- Ik heb het te druk.
- Ik ben te dik.
- Ik heb het ooit geprobeerd en het hielp niet.
- Ik wil het niet alleen doen.
- Ik heb al genoeg problemen.
- Ik ben te oud.
- Ik kan het niet betalen.
- Ik zal er belachelijk uitzien.
- Ik ben bang.



Som hieronder enkele belemmeringen op die u verhinderen deel te nemen aan een bewegingsprogramma.

Denk er aan, lichamelijke activiteiten moeten individueel worden aangepast voor elke persoon. Begin niet met een programma of drijf het niet op zonder er eerst over te praten met uw dokter.

Symptomen van een slechte conditie

Overgewicht is een belemmering om in goede conditie te zijn. Hoe kunt u daarnaast nog weten dat u niet in conditie bent en meer moet bewegen? Een goede algemene regel is dat u

zich kort na de oefening beter voelt, niet slechter. U zou dat goede gevoel enkele uren moeten hebben. Als u geen goede fysieke conditie hebt, kunt u de volgende symptomen hebben:

- U voelt zich buiten adem als u de trap genomen heeft.
- Uw hart blijft nog 10 minuten na de training hard slaan.
- U voelt zich uitgeput, zwak of beverig na enkele minuten hard werken of training.
- U hebt frequent last van spierspanning of strakheid.
- U hebt moeite 's avonds om in slaap te vallen na uw training.
- U voelt zich de dag na de training ongewoon moe.
- U hebt weinig spiertonus (vb. uw spieren voelen slap aan).
- U voelt zich meestal moe en uitgeteld.

Hebt u enige van deze symptomen die wijzen op een slechte conditie?

Ja

Nee

Hebt u enige andere symptomen die erop wijzen dat u niet in vorm bent?



Zelfbeoordeling van uw conditie

Lichamelijk fit zijn is geen kwestie van alles of niets, het is een relatief begrip. Bijvoorbeeld: bent u lichamelijk fitter dan vorig jaar of vijf jaar geleden? Of blijkt uw fysieke conditie erop achteruit te gaan?

Om een idee te krijgen van uw huidige conditiepeil, antwoordt u **JA** of **NEE** op de volgende vragen.



HOE FIT BENT U?

JA NEE

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sport u geregeld? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Zouden de mensen die u goed kennen u gezond noemen? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Rookt u sigaretten? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Slaagt u erin om 90% van de tijd gezond te eten? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Als u in het verleden een trainingsprogramma hebt geprobeerd en u bent ermee gestopt, begrijpt u waarom u ermee bent gestopt? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Zullen uw goede vrienden en familieleden u steunen als u enkele gezonde veranderingen zult maken in uw leven? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Doet u overdag dingen die een extra lichamelijke inspanning en energie vragen? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kunt u uw pols nemen tijdens een training? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Wilt u uw huidige conditiepeil verhogen? |

Hoe zou u uw huidige conditiepeil beschrijven, gebaseerd op uw antwoorden?

Uw hartslag controleren

Een andere manier om uw conditiepeil te meten, is uw polsslag in rust te meten, het gemiddelde aantal hartslagen per minuut in rusthouding.

Een pols in rust van 80 slagen of meer per minuut wijst er in het algemeen op dat u uw conditie kunt verbeteren. Een pols in rust van 70-80 slagen per minuut is beter maar wijst erop dat u wellicht meer zou kunnen sporten. Als u een gemiddelde pols in rust hebt van minder dan 70 slagen per minuut, bent u wellicht in goede conditie.

Uw pols meten

Om uw polsslag in rust te kunnen weten, moet u enkele minuten ontspannen en dan het aantal polsslagen meten in één minuut.

U kunt uw pols meten op twee plaatsen:

1. Plaats de top van uw wijs- en middelvinger licht op de aders aan uw hals links of rechts van uw adamsappel.
2. Plaats de top van uw wijs- en middelvinger op uw pols net onder de onderkant van uw duim.



Hoeveel bedraagt uw polsslag in rust?

80 slagen/min of +	→	U zou uw conditie kunnen verbeteren
70-78 slagen/min	→	U zou meer moeten bewegen
70 slagen/min.	→	U hebt waarschijnlijk een goede conditie



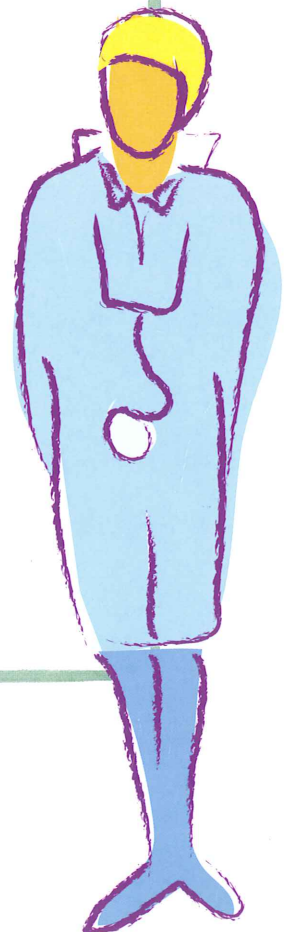
Redenen waarbij medische toestemming nodig is alvorens een trainingsprogramma te starten

Hoewel de meeste mensen met een algemeen goede gezondheid wellicht met een trainingsprogramma kunnen beginnen, is het altijd een goed idee dit na te gaan met uw dokter vóór men een trainingsschema aanvat of verandert. Denk eraan langzaam te beginnen en uw activiteit geleidelijk op te bouwen over een periode van weken.

Als u ouder bent dan 40, als u niet gewoon bent om te sporten of als u medische problemen hebt, ga dan zeker naar uw dokter vóór u een trainingsprogramma aanvat. De medische problemen waarbij een "OK" van de dokter nodig is vóór u gaat sporten zijn onder meer:

- Verleden met hartziekte, waaronder hartaanval, hartstilstand, ziekte aan de hartkleppen, congestief hartfalen, myocarditis (ontsteking van de gespierde wand van het hart), of een andere ziekte die door een dokter wordt behandeld.
- Verleden met pijn in de borst, door een dokter vastgesteld als angina pectoris.
- Enige niet gekende hartritmestoornissen (abnormale hartslagen) of geleidingsstoornissen.
- Hartaanval in het verleden.
- Gebruik van geneesmiddelen voor hart of bloedvaten gedurende ten minste 3 maanden. Dit zijn onder meer geneesmiddelen tegen pijn in de borst, ritmestoornissen, congestief hartfalen of hypertensie (hoge bloeddruk).
- Enige recente minder zware ziekte zoals een verkoudheid, griep of virus.
- Spier -of gewrichtsaandoeningen waardoor wandelen ongemakkelijk of gevaarlijk zou zijn geworden.
- Nier-, lever- of andere stofwisselingsproblemen.
- Bloeddruk in rust hoger dan 160 op 100. (Als u uw bloeddruk niet kent, laat hem controleren vóór u start).
- Vroeger medisch advies om niet te trainen.
- Enige bezorgdheid van uzelf dat trainen niet goed zou zijn voor u.

Voor sommige mensen kan het goed zijn met hun dokter te praten over een training stresstest als onderdeel van hun medische controle. U zou ook iets kunnen vragen over de geneesmiddelen die u neemt, aangezien sommige geneesmiddelen een invloed kunnen hebben op uw conditie.



Soorten bewegingsoefeningen

Deze kunnen worden onderverdeeld in drie grote types, afhankelijk van welke lichaamssystemen het meest worden beïnvloed.

Cardiovasculaire training:

Dit type training stimuleert het hart en de longen en verhoogt de uithouding (de mogelijkheid om telkens langer onophoudelijk te trainen). Dit soort training staat ook bekend als 'aërobe training'.

Soepelheidstraining:

Dit soort training verlengt, strekt en spant de spieren en helpt het evenwicht en de algemene sierlijkheid te verhogen. Dansen en yoga zijn goede voorbeelden van soepelheidstrainingen.

Training voor krachtontwikkeling:

Dit soort training verhoogt de spierkracht en het uithoudingsvermogen. Gewichtheffen is een goed voorbeeld van een versterkende training.

Hoewel de drie soorten trainingen elkaar enigszins overlappen, wordt algemeen aangenomen dat de eerste twee (cardiovasculaire en soepelheid) nodig zijn voor een basisconditie. Bekijk de onderstaande activiteiten. Breng de training onder in de juiste categorie.



Soorten bewegingsoefeningen

A. Cardiovasculair

B. Soepelheid

C. Versterkend

- 1. Jogging
- 2. Basketbal
- 3. Gewichtheffen
- 4. Yoga
- 5. Wandelen
- 6. Dansen

Kies voor bewegen

U kunt kiezen uit heel wat activiteiten. Ga na welke interessant kunnen zijn voor u. Als u al geregeld beweegt, staan er trainingen bij die u zou willen uitproberen?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Lopen/Jogging | <input type="checkbox"/> Wandelen |
| <input type="checkbox"/> Springen | <input type="checkbox"/> Tafeltennis |
| <input type="checkbox"/> Zwemmen | <input type="checkbox"/> Roller skating |
| <input type="checkbox"/> Tennis | <input type="checkbox"/> Golf |
| <input type="checkbox"/> Bowling | <input type="checkbox"/> Basketbal |
| <input type="checkbox"/> Dansen | <input type="checkbox"/> Aerobics |
| <input type="checkbox"/> Huishoudelijk werk | <input type="checkbox"/> Tuinieren |
| <input type="checkbox"/> Fietsen | <input type="checkbox"/> Bergwandelen |
| <input type="checkbox"/> Voetbal | <input type="checkbox"/> Gewichtheffen |

Hou rekening met deze vijf belangrijke punten bij uw keuze van een training:

1. Kies een training die u leuk vindt of die u graag zou doen.
2. Ken uw beperkingen. Ga niet over uw grenzen.
3. Vermijd kwetsuren en zorg voor uw veiligheid.
4. Kies een training die mogelijk is op lange termijn – iets dat u geruime tijd kan blijven doen.
5. Samen met een vriend trainen kan u helpen om u aan uw programma te houden en de ervaring leuker te maken.

Denk aan de mogelijke voordelen van training om uw stress te verminderen, u beter te laten slapen, om af te vallen en een gezond gewicht te behouden.

Zijn er andere fysieke activiteiten die u doet en die hierboven niet zijn vermeld?

Zijn er activiteiten die u zou willen proberen en die hierboven niet zijn vermeld?

Wandelen – een ideale activiteit

Als u een tijdje niet aan sport hebt gedaan – of als u ouder bent dan 40 en niet in conditie bent – is wandelen wellicht de beste manier om te starten met bewegen.

Waarom is wandelen zo'n goede training?

Het is meestal veilig, gemakkelijk om te doen en er is geen speciale uitrusting voor nodig (behalve goede schoenen). U kunt het overal doen.

Volg deze richtlijnen om optimaal te genieten van een wandelprogramma:

- Wandel mooi rechtop – hoofd achteruit, buik ingetrokken.
- Stap gelijkmatig en comfortabel. Vergroot uw stappen en hou ongebruikte spieren ontspannen.
- Laat uw armen vrij en ritmisch naast uw lichaam bewegen.
- Blijf ontspannen, met de knieën licht gebogen.
- Draag verscheidene lagen kleding over elkaar, bij voorkeur van katoen. Zo kan het zweet ontsnappen.
- Draag verschillende lagen kledij met een katoenen laag op uw lichaam.
- Draag een hoed, sjaal en handschoenen als het koud is.
- Kies goede wandelschoenen: goede ondersteuning van de boog, zolen van non-slip materiaal - zoals rubber - en ademende bovenlagen, zoals nylon netwerk.
- Controleer uw hartslag als u enkele minuten hebt gewandeld. Als u uw streefhartslag niet hebt bereikt, stap dan iets sneller. Stap niet zo snel dat u niet in staat bent een gesprek te voeren terwijl u aan het wandelen bent – als u niet kan praten, **VERTRAAG UW TEMPO.**

Tegen een vlot tempo wandelen is een perfect voorbeeld van een cardiovasculaire training. Dit soort training wordt ook **aërobe training** genoemd. De laatste 15 jaar was er veel belangstelling voor aërobe training. Om de voordelen van cardiovasculaire training ten volle naar waarde te schatten, is het belangrijk te weten wat een aërobe training is.



Onderdelen van een bewegingsprogramma

Wandelen en andere aërobe trainingen moeten drie onderdelen omvatten.

Dit zijn:

- ✓ Opwarming
- ✓ Training
- ✓ Afkoeling



Opwarming

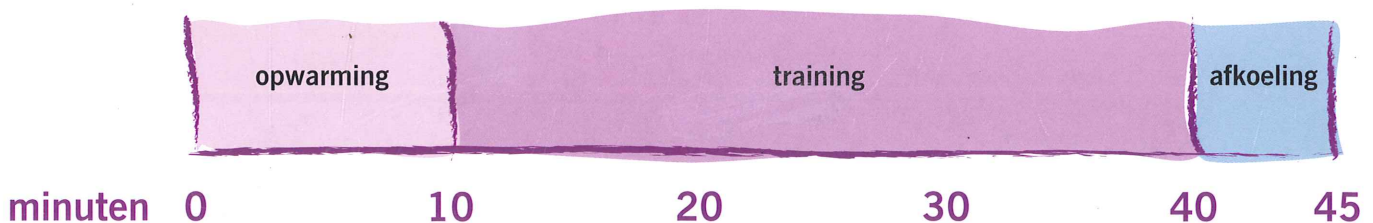
De opwarming zou moeten bestaan uit 2 fasen: eerst langzaam in beweging komen, de spieren letterlijk opwarmen; pas dan de spieren stretchen. Zo wordt het lichaam voorbereid op een grotere activiteit. Stretchen dient altijd traag en geleidelijk te gebeuren, niet met horten en stoten. Vooral de kniepezen achteraan de benen en de achillespees achteraan de enkel moeten worden gestretcht. Twee goede stretchoefeningen zijn knieën buigen en voeten afdrukken tegen de muur.

Training

De trainingssessie moet bestaan uit 20 tot 30 minuten regelmatige, continue activiteit met een intensiteit binnen het bereik van de streefhartslag. Controleer uw hartslag na 10 minuten activiteit en nogmaals 10 minuten later. Zo zult u weten wanneer u uw streefhartslag bereikt en kunt u die aanhouden. Het is belangrijk de streefhartslag aan te houden om het aërobe voordeel uit de training te halen.

Afkoeling

Deze fase vermindert geleidelijk de intensiteit van de training om het lichaam stilaan weer naar zijn rustpositie te brengen. De afkoeling zou ongeveer vijf minuten moeten duren (zie onderstaande grafiek). Om af te koelen kunt u een rustige wandeling maken of dezelfde oefeningen uit de opwarming doen.



Aan een bewegingsprogramma beginnen

Als u niet gewoon bent om te bewegen, is het belangrijk niet te snel of te hard van stapel te lopen. Als u dat doet, bestaat de kans dat u ontmoedigd geraakt, dat u spanning of pijn uitlokt of dat u een kwetsuur oploopt.

Praat erover met uw dokter voor u een nieuw programma begint

Uw dokter kan u advies geven over het stellen van realistische doelen voor uzelf, alsook informatie over het bereik van uw streefhartslag.

Begin geleidelijk

Stel in het begin kleine doelen, zoals de eerste week 10 minuten trainen om de twee dagen. Verleng uw lichamelijke activiteit elke week 5 minuten tot u 30 minuten beweegt.

Gun uzelf een probeerperiode van een maand

Bepaal voor uzelf om uw programma een maand lang vol te houden, ondanks lichte pijn of andere weerstand om te trainen. Tegen het einde van de eerste maand zult u wellicht genoeg voordelen merken van de lichaamsactiviteiten om uzelf te motiveren. Denk eraan dat het nog drie of vier maanden kan duren voor u weer helemaal in conditie bent.

U mag enig ongemak verwachten in het begin

Het is normaal dat u in het begin wat pijn ondervindt. U mag verwachten dat de pijn zal overgaan naarmate uw kracht en uithouding verhogen. Raadpleeg uw dokter als uw pijn overmatig lijkt of als hij meer dan enkele dagen aanhoudt.



Probeer u te concentreren op het proces van het bewegingsprogramma

Kunt u leren genieten van bewegen? Probeer een mooi joggingpad te vinden of een leuke omgeving om te fietsen. Concentreer u niet op het competitieaspect met anderen of met uzelf – anders zullen angst en stress toenemen in plaats van af te nemen.

Denk aan de opwarming en de afkoeling

Uw lichaam heeft een geleidelijke opwarming nodig voor het krachtig gaat sporten. Tien minuten zullen meestal volstaan om op te warmen. Het afkoelen zou ongeveer vijf minuten moeten duren. Rondwandelen en stretchen zullen helpen om het bloed terug te brengen van de arm- en beenspieren naar de rest van uw lichaam.

Stem voeding bewegen op elkaar af

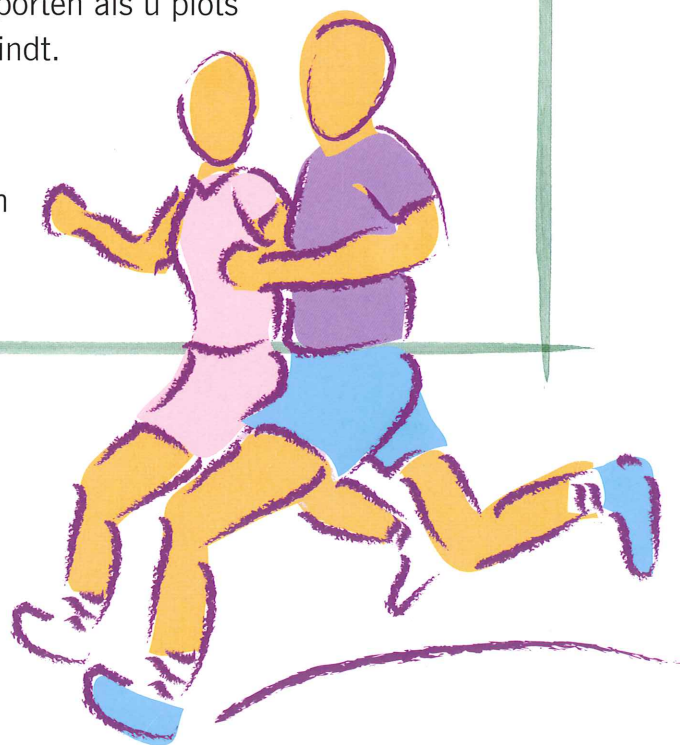
Vermijd te sporten in de 90 minuten na een maaltijd en eet pas een uur nadien. Zo zal uw lichaam tijd krijgen om voedsel te verteren vóór het zijn energie weer richt op de lichaamsactiviteit.

Ga niet sporten als u ziek bent

Vermijd dit als u ziek bent of teveel stress hebt (probeer dan liever een techniek voor diepe relaxatie). Stop met sporten als u plots onverklaarbare, fysieke problemen ondervindt.

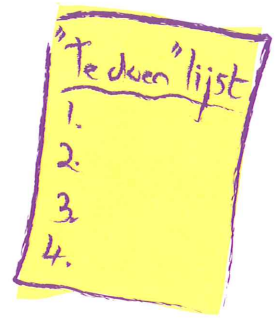
Met een vriend bewegen

Samen met anderen bewegen zal u helpen om gemotiveerd te blijven en het kan leuker zijn.



Een concrete en haalbare doelstelling is belangrijk

Sporten kan u helpen om suikers sneller te verbranden. Lichaamsvet afbreken via sporten zal pas gebeuren na enkele maanden, niet na enkele dagen. U moet zowel doelen op korte termijn als doelen op lange termijn stellen voor uzelf. Uw doelen moeten weergeven waarom u aan beweging doet, ze moeten realistisch zijn zodat ze een uitdaging vormen en toch haalbaar zijn.



Voorbeelden:

Korte termijn Ik zal 2 kg lichaamsvet verliezen in één maand te beginnen vanaf volgende maand

Lange termijn Ik zal 12 kg lichaamsvet verliezen in één jaar, te beginnen vanaf volgende maand

Korte termijn Binnen de 4-6 weken zal ik non-stop 1,5 km kunnen wandelen

Lange termijn Binnen de 6 maanden zal ik non-stop 8 km kunnen wandelen

Welk doel op korte termijn zou u voor zichzelf willen stellen?

Welk doel op lange termijn zou u voor zichzelf willen stellen?

Wanneer ophouden met sporten

Als u één van de volgende symptomen ervaart tijdens de oefening: **STOP** en **RUST**. Bel uw dokter als de symptomen aanhouden.



- Duizeligheid of lichte hoofdpijn.
- Abnormaal hartritme.
- Pijn in de borst onder het borstbeen en/of naar de arm toe.
- Pijn in de knieën, voeten of enkels.

Gemotiveerd blijven

Vaak beginnen we aan een bewegingsprogramma en naarmate de tijd vordert, geven we het geleidelijk op. Eén ding staat vast – om de vruchten te plukken van trainen, moet u een leven lang continu oefenen.

Als u stopt met sporten, zal de conditie die u hebt opgebouwd, weer verloren gaan binnen de 2 weken. Het zou ook kunnen dat het gewichtsverlies er weer bij komt.

Veel mensen geven het trainen te vroeg op omdat ze niet snel genoeg resultaten zien.

Denk eraan dat het maanden of een jaar heeft geduurd om uw lichaam in zijn huidige vorm te krijgen; er zal tijd nodig zijn om het gewicht en conditiepeil te bereiken dat uw wenst.

Er zijn verschillende strategieën die u kunnen helpen om een bewegingsprogramma vol te houden. Ze zijn niet allemaal voor iedereen van toepassing. Selecteer deze waarvan u aanvoelt dat ze bij u zullen werken.

Geef meer onmiddellijke, positieve feedback en beloon uzelf voor het feit dat u uw programma hebt volgehouden

Gun uzelf een mooie film, nieuwe loopkledij, een sportuitrusting of een andere gezonde beloning waarvan u geniet in ruil voor het feit dat u uw programma de eerste weken en maanden hebt volgehouden.

Neem deel aan een programma met begeleiding

Ga na of dit beschikbaar is in uw gemeente. Dit kan helpen om het “vol te houden”.

Neem deel aan groepsactiviteiten of vind een partner

Als u het beu bent om alleen te oefenen, zoek een partner die meegaat of doe een vorm van lichaamsactiviteit waarvoor een partner nodig is.



Plan tijd om te bewegen – maak er een prioriteit van

Plan dit zoals u zou doen voor andere belangrijke gebeurtenissen. Zorg dat het bewegen gemakkelijk gecombineerd kan worden met uw werk en uw familiale verplichtingen.

Vraag steun aan familie en vrienden

Als familie en vrienden verstaan dat u regelmatig nood hebt aan fysieke activiteit, kunnen ze u best steunen en misschien zelfs meedoen.

Denk aan uw ondersteunend netwerk. Op wie zou u kunnen rekenen om u te houden aan uw planning?

Hoe kunt u nog gemotiveerd blijven?

Bewegen inpassen in uw dagelijkse routine

U kunt uw conditie ook verhogen door routineactiviteiten te gebruiken naast uw geplande programma. Routineactiviteiten zijn dingen zoals de was doen, het huis schoonmaken of tuinieren.

Wat zou u nog kunnen doen om bewegen in te lassen in uw dagschema?

Duid aan welke van de volgende veranderingen uw levensstijl gezonder zouden kunnen maken.

- Meer wandelen. Uw auto op een afstand van het werk of van de winkels parkeren.
- Als u de bus neemt, stap een halte vroeger af en doe de rest van de weg te voet.
- Neem de trap in plaats van de lift of roltrap.
- Ga wandelen zodra er even tijd voor is.
- Zoek activiteiten die u met anderen kunt doen.
- Vermijd luie avondgewoonten. Als u TV kijkt, doe ondertussen enkele oefeningen.
- Plan uw lichaamsactiviteiten.



Welke mogelijkheden zijn er in uw buurt?

U weet nu hoe u kunt starten met een bewegingsprogramma, maar weet u WAAR u kunt beginnen? De meeste gemeenten bieden veel mogelijkheden die qua kostprijs variëren van gratis tot duur. Het komt erop aan, te weten hoe en waar u deze mogelijkheden kunt vinden. De mogelijkheden in uw gemeente zouden onder andere kunnen zijn:

Parken en gemeentecentra

Hier vindt u soms gratis of goedkope opties om te trainen. Parken bieden vaak wandelpaden, tennispleinen of voetbalterreinen. In gemeentecentra vindt u ook soms aerobics- of danszalen waar goedkope lessen worden gegeven. Het loont de moeite na te gaan in uw lokale bibliotheek of op het prikbord van een plaatselijke winkel wat er te doen is in uw regio.

Ontspanning/fitnesscentra

In veel steden en gemeenten zijn ontspanning- of fitnesscentra te vinden. Ze zijn meestal duurder maar soms bieden ze kortingen op "daluren". Ze zullen u een programma met begeleiding geven. Soms zijn er ook faciliteiten voor kinderopvang en kunt u er terecht op uren die u goed uitkomen.




Denkt u nog aan andere mogelijkheden in uw gemeente die nog niet werden vermeld?
Maak een lijst van activiteiten die u in het ziekenhuis kan doen.

Tot slot nog een paar woorden

U bent aan het einde van dit praktijkboek gekomen. De raadgevingen die u hebt gelezen om gezonder te leven, hebben wellicht de manier veranderd waarop u tegen uw gezondheid aankijkt en wie weet, misschien is ook uw manier van leven veranderd.

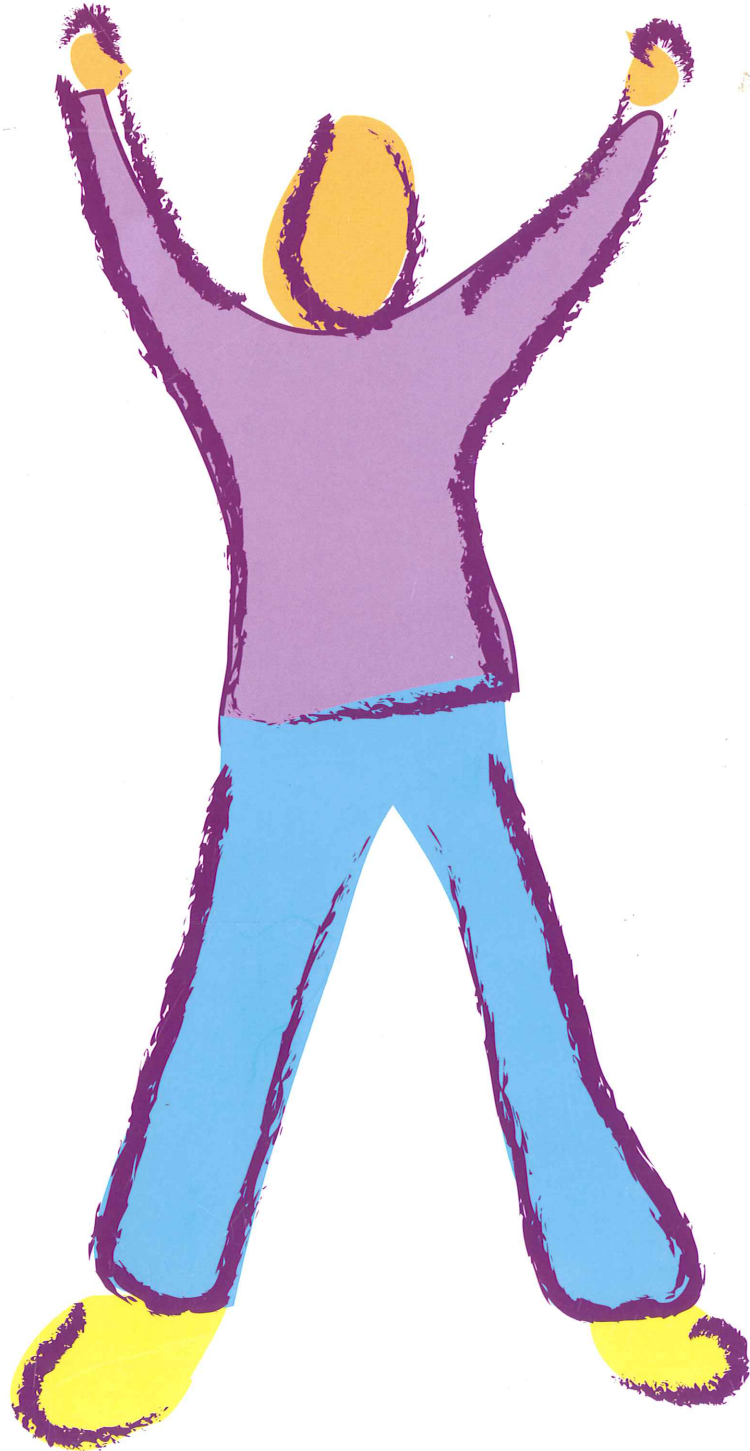
Het is essentieel dat u voor uzelf attent bent, dat u uzelf een plezier doet als u de toekomst beter tegemoet wil zien. Wij moedigen u aan om alles wat u heeft bereikt op lange termijn in stand te houden en om vooral de moed niet te verliezen als het niet van de eerste keer lukt. Uw gezondheid en de stabilisering van uw ziekte zijn een kostbaar goed.



Als u regelmatig beweegt, zult u zich beter voelen, beter de stress aankunnen en meer genieten van het leven.

Deel 3

Gezond handelen



Inhoud

Deel 3

Gezond handelen

Registratie : voedingsgewoonten & beweging	41
De registratieopdracht: voeding	42, 43, 46
Mijn planning "bewegen"	45, 46
Doelstellingenfiche	47, 48, 49, 50

Registratie : voedingsgewoonten & beweging

Onze slechte gewoonten hebben misschien te maken met slechte eetgewoonten, met trek in lekkere dingen, met een gebrek aan lichaamsbeweging, of met negatieve ideeën en gevoelens. Iedereen heeft zo zijn eigen zwakke punten.

Om er iets aan te doen, dient u zich eerst af te vragen op welke punten uzelf zwak scoort. Het heeft weinig zin om aan een bepaald aspect te werken dat misschien geen probleem oplevert. Vóór u uw gewoonten verandert, dient u ze eerst, als een soort voorbereiding, te registreren!

Om te weten te komen waarom u te veel eet en om de redenen daartoe te kennen, vragen wij u om volgende week alles op te schrijven wat u eet en drinkt (behalve uw geneesmiddelen). Dat vraagt een beetje werk, maar het is een goed begin om van uw slechte gewoonten af te raken.

Als u alles noteert wat u eet en drinkt en opschrijft hoeveel lichaamsbeweging u neemt, zult u de realiteit onder ogen kunnen zien. U zult zich beter bewust worden van wat u eet en drinkt en opschrijft hoeveel u aan lichaamsbeweging doet, zult u de realiteit onder ogen kunnen zien. Om te ontdekken welke zwakke punten u hebt, is het belangrijk dat u alles zorgvuldig registreert.

Noteer volgende week elke dag wat u drinkt en wat u eet:

Noteer telkens het tijdstip waarop u iets eet of drinkt.

Schrijf ook op wat er voordien is gebeurd en waarom u op dat moment iets hebt gegeten of gedronken.

- Als u iets hebt gegeten of gedronken omdat u echt honger had, omdat het etenstijd was of tijd voor een koffiepauze, dan noteert u 1.
- Als u iets hebt gegeten of gedronken omdat u er gewoon zin in had, dan noteert u 2.
- Als u iets hebt gegeten of gedronken omdat het etenstijd was en u bovendien op dat moment ook gewoon trek had, dan noteert u 1.
- Als u iets hebt gegeten of gedronken omdat u negatieve gevoelens of gedachten had, dan noteert u 3. Schrijf in dat geval ook op welke negatieve gevoelens of gedachten dat waren.

Gezonde alternatieven :

Kies nu de punten die u zou willen veranderen, en nog belangrijker, kies een **gezond alternatief!**

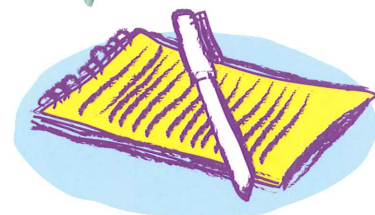
Volgende week noteert u elke dag aan welke lichaamsbewegingen u doet en op welk tijdstip.

Noteer ook hoeveel tijd u daaraan hebt besteed en of u het prettig vond.

Kies ten slotte de punten die u zou willen veranderen, en nog belangrijker, zoek eventueel naar gezonde alternatieven voor activiteiten die van u te weinig beweging vragen!

De registratieopdracht: voeding

Om erachter te komen wat bij jou de belangrijkste redenen zijn voor te veel eten en overgewicht, stellen we voor dat je de komende week alles noteert wat je eet en drinkt. Het is de bedoeling dat je dit formulier de komende week elke dag invult of anders zoals je afgesproken hebt met je begeleider. Plan ook een moment om deze registratie met uw instructeur te bespreken.



Naam: Caroline **Datum:** 16 juni

Tijdstip	Wat/Hoeveel heb je gegeten of gedronken	Waarom eet ik? 1. Het was etenstijd/koffie-pauze/ik had honger 2. Goesting of gewoonte 3. Negatieve gevoelens/gedachten	Als het gaat om (2) goesting of gewoonte (3) negatieve gevoelens/gedachten beschrijf deze dan kort
10u	2 boterhammen met boter en choco	1.	
11.15u	koffie met 4 koekjes	1.	
11.30u	6 koekjes	2.	
12.30u	kipfilet met roomsaus met frietjes en mayo	1.	
13.15u	2 glazen cola	2. gewoonte	tijdens de middagpauze drink ik steeds cola uit de automaat
15u	koffie met 6 koekjes	1.	
16.30u	cake	3.	ik had niks te doen
17.30u	6 boterhammen met prepare	1.	
20u	1 coca	3.	er was niks op TV
21u	grote zak chips met 2 flesjes cola	2.	ik eet s'avonds voor TV steeds chips

Gezonde alternatieven:

Cola → spuitwater, thee

Frietjes → aardappelen

Choco → confituur

Boter → minarine

Koekjes → fruit

Besproken op:

De registratieopdracht: voeding

Om erachter te komen wat bij jou de belangrijkste redenen zijn voor te veel eten en overgewicht, stellen we voor dat je de komende week alles noteert wat je eet en drinkt. Het is de bedoeling dat je dit formulier de komende week elke dag invult of anders zoals je afgesproken hebt met je begeleider. Plan ook een moment om deze registratie met uw instructeur te bespreken.



Naam: **Datum:**

Tijdstip	Wat/Hoeveel heb je gegeten of gedronken	Waarom eet ik? 1. Het was etenstijd/koffie-pauze/ik had honger 2. Goesting of gewoonte 3. Negatieve gevoelens/gedachten	Als het gaat om (2) goesting of gewoonte (3) negatieve gevoelens/gedachten beschrijf deze dan kort

Gezonde alternatieven:

.....

.....

.....

.....

.....

Besproken op:

De registratieopdracht: voeding

Om erachter te komen wat bij jou de belangrijkste redenen zijn voor te veel eten en overgewicht, stellen we voor dat je de komende week alles noteert wat je eet en drinkt. Het is de bedoeling dat je dit formulier de komende week elke dag invult of anders zoals je afgesproken hebt met je begeleider. Plan ook een moment om deze registratie met uw instructeur te bespreken.



Naam: **Datum:**

Tijdstip	Wat/Hoeveel heb je gegeten of gedronken	Waarom eet ik? 1. Het was etenstijd/koffie-pauze/ik had honger 2. Goesting of gewoonte 3. Negatieve gevoelens/gedachten	Als het gaat om (2) goesting of gewoonte (3) negatieve gevoelens/gedachten beschrijf deze dan kort

Gezonde alternatieven:

.....

.....

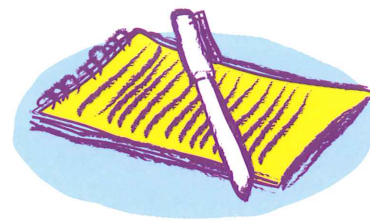
.....

.....

.....

Besproken op:

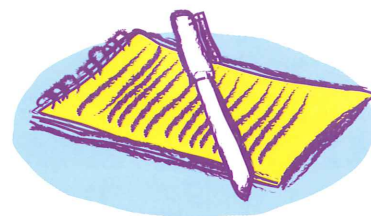
Mijn planning "bewegen"



1. Evalueer uw planning "bewegen" in de loop van een dag:
 - Welke "bewegingsactiviteiten" heb ik nu al?
 - Wat zou ik langer of actiever kunnen doen, alleen of met anderen?
 - Welke "bewegingsactiviteiten" zou ik dagelijks kunnen toevoegen?
2. Noteer welke "bewegingsactiviteiten" u in de loop van de dag hebt uitgeoefend.
3. Voeg geleidelijk nieuwe "bewegingsactiviteiten" toe.
4. Al na korte tijd zult er zelfs niet meer aan denken. Bewegen zal normaal worden en u zult het verschil merken.

Naam: <i>Marc</i> Datum: <i>8 april</i>			
Tijdstip	Wat heb ik gedaan?	Hoelang?	Mijn indruk
<i>09.00u</i>	<i>Te voet twee verdiepingen hoger naar de ergotherapie geweest.</i>	<i>3 minuten</i>	<i>Vermoeiend maar leuk!</i>
<i>11.30u</i>	<i>In het park gaan wandelen.</i>	<i>15 minuten</i>	<i>Het heeft mij goed gedaan en ik heb zelfs een eekhoortje gezien!</i>
<i>15.30u</i>	<i>Naar de supermarkt gegaan om fruit te kopen.</i>	<i>10 minuten</i>	<i>Het ging sneller dan met de bus!</i>
<i>20.00u</i>	<i>Op een rockmuziekje gedanst met Muriel.</i>	<i>10 minuten</i>	<i>Het was cool en we hebben veel gelachen.</i>

Mijn planning "bewegen"



1. Evalueer uw planning "bewegen" in de loop van een dag:
 - Welke "bewegingsactiviteiten" heb ik nu al?
 - Wat zou ik langer of actiever kunnen doen, alleen of met anderen?
 - Welke "bewegingsactiviteiten" zou ik dagelijks kunnen toevoegen?
2. Noteer welke "bewegingsactiviteiten" u in de loop van de dag hebt uitgeoefend.
3. Voeg geleidelijk nieuwe "bewegingsactiviteiten" toe.
4. Al na korte tijd zult er zelfs niet meer aan denken. Bewegen zal normaal worden en u zult het verschil merken.

Naam: **Datum:**

Tijdstip	Wat heb ik gedaan?	Hoelang?	Mijn indruk

Doelstellingenfiche



Dit blad met doelstellingen is bedoeld als hulpmiddel om u te leren:

1. wat u weerhoudt om uw doelen te bereiken en
2. welke actie moet worden ondernomen om te geraken waar u wil komen.

Naam: David

Datum: 28 maart

Persoonlijke aandachtspunten:

Welke persoonlijke aandachtspunten onthou ik uit de vorige groepsessie?

Sessie ging over voedingsdriehoek, ik eet te vetzig (regelmatig frieten) en eet heel veel zaken uit de restgroep (cola, chips, choco op mijn boterham,...)

Persoonlijke doelstellingen:

Doel 1: Ik wil meer gevarieerd eten

Doel 2: Ik wil afvallen, 1 kg tegen volgende week

Wat weerhoudt me van mijn doel?

Ik eet heel graag chips wanneer ik TV kijk

Ik drink veel frisdrank

Wat wil ik/kan ik eraan doen?

Ik kan een gezonde snack eten tijdens het TV kijken

Ik kan eens light-frisdrank proeven of gewoon meer water drinken

Iets anders doen dan TV kijken

GEZOND HANDELEN

Gezond eten

Ik ga op zoek naar lekkere en gezonde tussendoortjes

Eens proberen om niet altijd frisdrank te drinken maar variëren met koffie, thee,...

Gezond bewegen

Ik kan eens vragen aan mijn vrienden om 's avonds een wandelingetje te maken of misschien zelf eens voetballen, dat doe ik graag!

Gezond leven

Als ik mij verveel ga ik eens aan mijn vrienden of familie vragen om iets samen te doen i.p.v. TV te kijken (wandelen, gezelschapsspel,...)

Evaluatie van deze doelstellingenfiche

Individuele evaluatie: afspraak op 5 / april / 2005 met Thomas (verpleegkundige)

Evaluatie in groep: sessie op / / 20

Wat ging goed?

Doelstellingenfiche



Als u beslist hebt welke uw doelen zijn en u hebt uw formulier ingevuld, dan is het belangrijk een plan op te stellen om te verzekeren dat u uw doel bereikt.

Maandag: / /

- Vandaag vers fruit kopen om te eten als dessert
- Gaan wandelen
- Geen chips vandaag
-

Dinsdag: / /

- Een bad nemen 's avonds in plaats van te zitten eten voor TV
-
-
-

Woensdag: / /

- Geen extra portie vragen bij het middagmaal
- Vandaag neem ik steeds de trap
-
-

Donderdag: / /

-
-
-
-

Vrijdag: / /

-
-
-
-

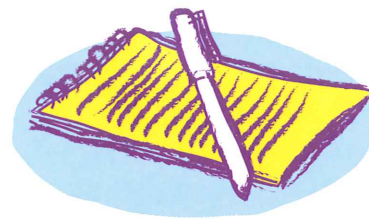
Zaterdag: / /

-
-
-
-

Zondag: / /

-
-
-
-

Doelstellingenfiche



Dit blad met doelstellingen is bedoeld als hulpmiddel om u te leren :

1. wat u weerhoudt om uw doelen te bereiken en
2. welke actie moet worden ondernomen om te geraken waar u wil komen.

Naam: **Datum:**

Persoonlijke aandachtspunten :

Welke persoonlijke aandachtspunten onthou ik uit de vorige groepsessie?

Persoonlijke doelstellingen :

Doel 1:

Doel 2:

Wat weerhoudt me van mijn doel?

-
-
-

Wat wil ik/kan ik eraan doen?

-
-
-

GEZOND HANDELEN

Gezond eten

Gezond bewegen

Gezond leven

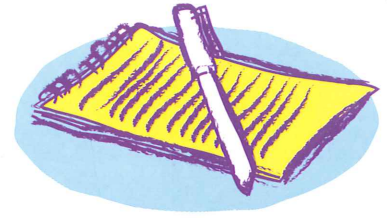
Evaluatie van deze doelstellingenfiche

Individuele evaluatie: afspraak op / / 20 met

Evaluatie in groep: sessie op / / 20

Wat ging goed?

Doelstellingenfiche



Als u beslist hebt welke uw doelen zijn en u hebt uw formulier ingevuld, dan is het belangrijk een plan op te stellen om te verzekeren dat u uw doel bereikt.

Maandag: / /

-
-
-
-

Dinsdag: / /

-
-
-
-

Woensdag: / /

-
-
-
-

Donderdag: / /

-
-
-
-

Vrijdag: / /

-
-
-
-

Zaterdag: / /

-
-
-
-

Zondag: / /

-
-
-
-