

LEEFSTIJL VERBETEREN?

FOCUS OP HET POSITIEVE

- WAT GAAT ER AL GOED? -
- WAAR HOOP JE OP? -
- WELK VERSCHIL ZAL DAT MAKEN? -

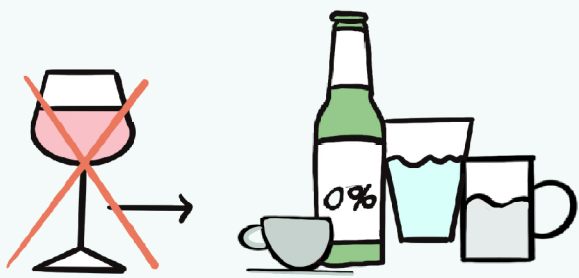
KLEINE STAPJES

KIES **1** VERANDERING



VERANDEREN
DUURT LANG...

GEZONDE LEEFSTIJL



VERVANG ALCOHOL DOOR NON-ALCOHOL,
DRINK WATER, THEE, KOFFIE

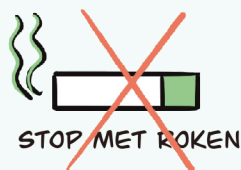


NEEM DE FIETS

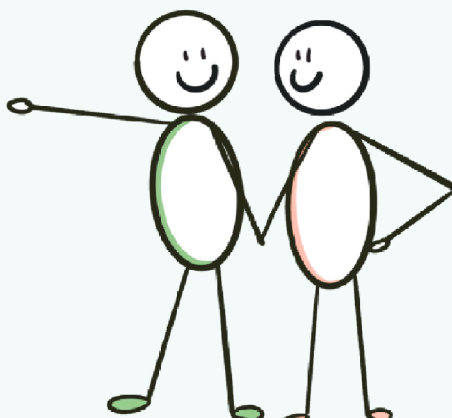
MEER BEWEGEN



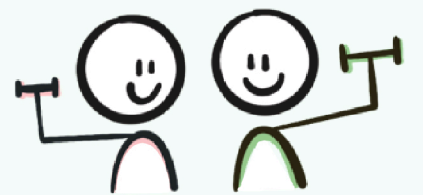
DAGELIJKS 30 MIN WANDELEN
(IN GROENE OMGEVING)



STOP MET ROKEN



ZOEK EEN BUDDY



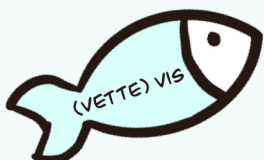
2X PER WEEK KRACHTTRAINING



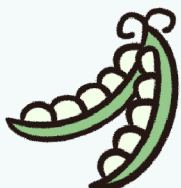
DAGELIJKS

HANDJE NOTEN

IX PER WEEK



(VETTE) VIS



PEULVRUCHTEN



ONTSPAN



BEWEEG WEKELIJKS
2,5 UUR INTENSIEVER



STA ELK HALFOUR OP



BEWERKT ETEN EN ROOD VLEES



SLAAPROUTINE

- ZELFDE TIJDSTIP NAAR BED EN OPSTAAN-
- ONTSPAN EN BEPERK PRIKKELS VOOR HET SLAPEN GAAN-

MEER LEZEN



Medicus