

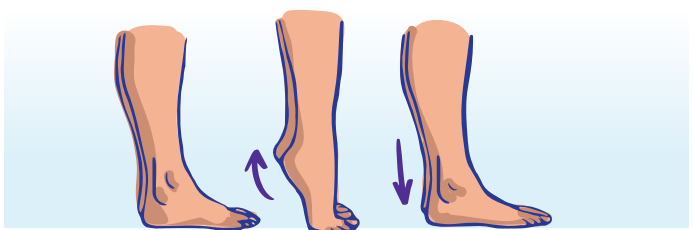
BLIJF THUIS IN BEWEGING

Oefeningen op veiligheid beoordeeld voor individueel gebruik door **veiligheid**  **nl**

Het dagelijks trainen van uw spierkracht en evenwicht draagt bij aan uw fitheid en mobiliteit. Vooral naar mate we ouder worden, hebben onze spieren een combinatie nodig van goede voeding en lichaamsbeweging. De volgende oefeningen zijn leuk en makkelijk te doen en dragen bij aan het fit houden van uw lichaam. Oefen alleen als u in goede gezondheid verkeert. Luister naar uw lichaam en doe rustig aan. Als iets pijn doet, doe het dan niet. Raadpleeg uw arts als de pijn aanhoudt. Als u twijfelt of een bepaalde oefening geschikt is voor u, raadpleeg dan uw arts.

OP UW TENEN STAAN

Doe deze oefening 5 keer | **TIP:** Tijdens aankleden



TENEN KRACHTIG BUIGEN

Tenen krachtig buigen. En ontspannen. Doe dit 5 keer
TIP: Tijdens bellen



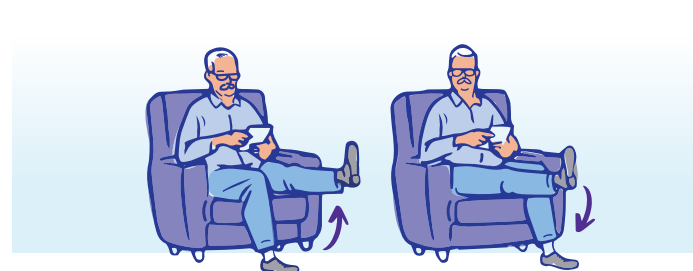
BALANS OEFENING

Wastafel beetpakken. Voeten bij elkaar
Wastafel loslaten. 10 sec. poetsen



BENEN STREKKEN

Linkerbeen strekken. 10 keer 10 sec
Rechterbeen strekken. 10 keer 10 sec



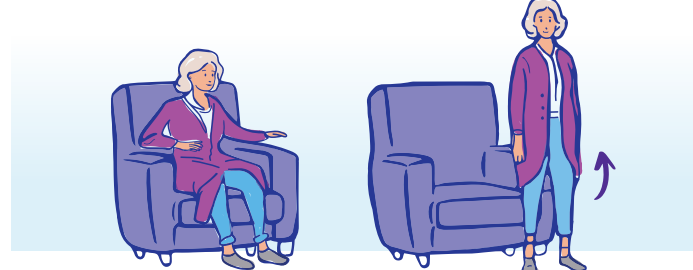
ARM STREKKEN EN REIKEN

Arm strekken en naar voren reiken. 5 keer met links
5 keer met rechts. Dan koffie | **TIP:** Tijdens koffietijd



OPSTAAN ZONDER HANDEN

Opstaan zonder handen. 5 keer achter elkaar
3 keer per dag



GOEDE VOEDING BELANGRIJK VOOR BEHOUD VAN GOEDE GEZONDHEID

Goede voeding speelt een essentiële rol bij het op krachten brengen en houden van uw lichaam.

Door te eten volgens de Schijf van Vijf (Bron: Voedingscentrum) krijgt u alle voedingsstoffen binnen die u nodig heeft, zoals mineralen, vitaminen, sporelementen, eiwitten, koolhydraten, vetten en voedingsvezels.

DE SCHIJF VAN VIJF BESTAAT UIT DE VOLGENDE VAKKEN:



GROENTE EN FRUIT

Eet veel groente en fruit, dagelijks minimaal 2 porties fruit en 250 gram groente.



SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet.



DRANKEN

Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie. Drink 1,5 - 2 liter (6-8 glazen) vocht per dag.

Indien u moeite heeft met eten, merkt dat uw kleding ruimer gaat zitten, u onbedoeld afvalt, u zich futloos voelt... neem dan contact op met uw huisarts of diëtist om dit te bespreken.

VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES, EI, NOTEN EN ZUIVELPRODUCTEN

In deze groep draait het om afwisseling tussen de dierlijke en plantaardige producten. We weten allemaal dat vlees een bron van eiwit is, maar dit kan worden gevarieerd met vis, peulvruchten, noten, eieren (2-3 per week) en vegetarische producten. Eet rood vlees met mate, maximaal 300 g per week. Door peulvruchten (bonen, linzen of kikkererwten) te combineren met (volkoren) granen (rijst, pasta of bulgur, gerst, enz.) bereidt u een stevige maaltijd met volwaardige eiwitten. Zuivelproducten, zoals yoghurt en melk, vormen de rijkste bron van calcium in voeding die het best wordt opgenomen.



BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Brood, rijst, pasta, aardappelen en andere koolhydraten (waaronder ontbijtgranen, noedels en haverhout) vormen een belangrijk onderdeel van uw maaltijden en tussendoortjes. Probeer in elke maaltijd één product uit deze groep te verwerken. Kies waar mogelijk voor volkorenproducten.



WANNEER HET NIET LUKT OM VOLDOENDE TE ETEN

Soms lukt het niet om via uw gewone voeding de benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit kan komen omdat het eten u minder lekker smaakt, uw eetlust verminderd is of u moeite heeft met kauwen. Wij adviseren u dit te bespreken met uw huisarts, diëtist of wijkverpleegkundige.

TIPS

- Eet meerdere keren per dag (minimaal zes eetmomenten)
- Kies eiwit- en energierijke maaltijden en tussendoortjes (melkproducten, vlees(waren), vette vis, peulvruchten, noten)
- Kies voor volle producten (in plaats van light en vetarme producten)
- Breng zo veel mogelijk variatie aan in uw dagelijkse voeding (warm/koud, zoet/hartig)
- Zorg indien mogelijk voor lichaamsbeweging, ter bevordering van de eetlust

