



# Zorg goed voor jezelf

Gezond leven houdt je weerstand op peil. Je wordt minder snel ziek en bent beter beschermd tegen ziekmakende bacteriën en virussen, zoals het coronavirus. En als je toch ziek wordt, herstel je meestal sneller. Gezond leven hoeft niet ingewikkeld te zijn. Met kleine stappen maak je al een verschil.

## Wat kan je doen?



### Probeer vaker te bewegen.

Doe minstens 2,5 uur per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Regelmatig een stukje wandelen of fietsen is al een goed begin. Als je voldoende beweegt, voel je je fitter, slaap je beter en blijf je langer gezond.



### Eet gezond.

Kies voor verschillende soorten groente, fruit en volkoren graanproducten. Drink kraanwater, thee en koffie zonder suiker. Door gevarieerd en gezond te eten krijg je alle belangrijke voedingsstoffen binnen. Zo zorg je goed voor jezelf.



### Drink maximaal één glas per dag.

Alcohol is slecht voor de weerstand. Je kunt dus sneller ziek worden als je alcohol drinkt. Het laten staan van alcohol maakt je minder vatbaar voor ziekte. Je voelt je energiever en versterkt je gezondheid.



### Zet nu de stap en stop met roken.

Denk je eraan om te stoppen met roken? Zet nu de eerste stap en plan je stopmoment. Ga voor tips of hulp naar [ikstopnu.nl](http://ikstopnu.nl) of zoek contact met een coach of je huisarts. Je lichaam herstelt zich en wordt gezonder.