



ZAS Obesitascentrum Kind & Jeugd deel 2: aanpak

Informatiebrochure voor ouder en kind





Wat je nu in handen hebt, is deel 2 van ons informatiepakket voor ouder en kind.

Het volledige pakket bestaat uit 3 delen:

- *deel 1: **over obesitas***
- *deel 2: **over onze aanpak***
- *deel 3: **over motivatie***

In de eerste brochure las je al over de 4 pijlers van de SLIM-methode: sport, levensstijl, individuele aanpak en motivatie.

In deze brochure gaan we je helpen om die kennis om te zetten in actie. Hiervoor bekijken we 5 onderwerpen.

*De eerste letters vormen samen het woord **ALLES**.*

Dat maakt het makkelijker om ze te onthouden:

***A**fwisselend eten*

***L**euk bewegen*

***L**ief zijn voor jezelf*

***E**moties hanteren*

***S**lapen*

In deze brochure ontdekt je waarom die thema's zo belangrijk zijn bij het bestrijden van obesitas en hoe je er praktisch mee aan de slag gaat

Kijk naar A.L.L.E.S.	01
Afwisselend eten	02
Leuk bewegen	03
Lief zijn voor jezelf	04
Emoties hanteren	05
Slapen	06
Samengevat: het gezonde spiekbriefje	07

Kijk naar A.L.L.E.S.

Zoals je al las in de inleiding, baseren we ons bij het behandelen van obesitas op 5 belangrijke domeinen van je leven:

- Afwisselend eten
- Leuk bewegen
- Lief zijn voor jezelf
- Emoties hanteren
- Slapen

Laten we die onderdelen in wat meer detail bekijken.

Afwisselend eten

Het is belangrijk om een gezonde relatie met eten uit te bouwen. Maar wat is gezond eten? Dat kan je onthouden aan de hand van de 4 G's: gestructureerd, gevarieerd, genoeg en genieten.

Gestructureerd eten

Opgroeïende tieners en jongeren eten wanneer ze de kans krijgen. Het planningscentrum in hun brein is nog niet goed ontwikkeld. Na een intense schooldag gaan ze meteen door naar een volgende activiteit, zonder eraan te denken om tussendoor nog iets te eten. Het gevolg? Ze komen uitgehongerd thuis en storten zich op je kersverse boodschappen. **Als ouder kan je helpen door: een vaste eetstructuur aan te bieden.**

Tips:

- Voorzie een tussendoortje wanneer de jongere thuiskomt of bereid samen iets, zeker als er nog een sportactiviteit volgt.
- Ga voor 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes, zodat de suikerspiegel in het bloed constant blijft.
- Eet zo veel mogelijk samen en aan tafel.
- Geef jij het goede voorbeeld thuis? Dan heeft dat meer impact dan eender welk artikel of boek.
- Eet samen zonder schermen of andere afleidingen.

Gevarieerd eten

Altijd hetzelfde eten is maar saai. Ga samen op zoek naar nieuwe manieren om voeding klaar te maken en moedig de jongere aan om mee te experimenteren. **Als ouder kan je helpen door: afwisseling aan te bieden.**

Tips:

- Maak eten leuk: probeer samen receptjes uit.
- Ga samen naar de winkel om lekkere ingrediënten uit te kiezen.
- Accepteer dat het niet altijd lekker en gezond kan zijn. Leg de lat niet te hoog.
- Verwacht geen wonderen: als je kind bereid is om je nieuwe recept al eens te proeven, is dat al een succes.
- Een weekmenu kan een handig hulpmiddel zijn.
- De jongere inspraak geven in die menu's
- bijvoorbeeld kiezen wat er vrijdagavond op tafel komt - is ook een manier om in te zetten op variatie en de sfeer erin te houden.

Genoeg eten

Jongeren doorlopen verschillende fases. Het eetgedrag van je kind is dus niet elke dag hetzelfde. Tijdens het groeien hebben kinderen vaak grote honger, maar wanneer ze veel nieuwe indrukken binnenkrijgen, kunnen ze moe zijn en minder eten.

Als ouder kan je helpen door: je kinderen te leren luisteren naar het lichaam.

Tips:

- Leer de jongere om verzadigings- en hongersignalen te herkennen. Help om fysieke honger (bijvoorbeeld een grommende maag, zich slap voelen) te onderscheiden van andere soorten honger:
 - **omgevingshonger:** bijvoorbeeld de geur van wafels
 - **emotionele honger:** bijvoorbeeld als troost
 - **lijnhonger:** bijvoorbeeld zin hebben om te eten omdat de jongere aan het diëten is. De psychologische drang om in te halen wat de jongere zichzelf ontzegd heeft kan zo sterk worden dat het leidt tot eetbuien.

Genieten van eten

Soms kan het tafelmoment onder druk komen te staan door een te sterke focus op het eten zelf. Voeding mag geen obsessie worden, maar ook geen taboe. Het is een normaal onderdeel van je leven, waarvan je moet kunnen genieten. **Als ouder kan je helpen door: eetmomenten ontspannen te laten verlopen.**

Tips:

- Eet zo veel mogelijk samen. Dat is prettiger dan alleen.
- Een mooi gedekte tafel kan fijn zijn, net als een leuk muziekje.
- Leer de jongere om met aandacht te eten: hoe is de geur? De smaak? De textuur?
- Leg de smartphone aan de kant. Neem de tijd om bewust te eten.
- Focust de jongere te veel op het bord of het lijngedrag? Bied dan afleiding door over iets anders te praten.

Tips en weetjes

- Wist je dat jongeren vaak liever krokante, sappige groenten en fruit eten dan zachte of gekookte?
- Jongeren eten vaak ook liever fruit dan groenten omdat dat zoeter smaakt.
- Pubers experimenteren graag met smaakcombinaties en kunnen dus smullen van de meest absurde combo's.

Leuk bewegen

Bewegen is gezond: dat weet je al. **Maar hoeveel moet je bewegen, hoelang en hoe intens?** De bewegingsdriehoek is een handig hulpmiddel om dat te bepalen. De ene beweging is namelijk de andere niet: sommige vormen van beweging zijn goed voor je conditie, en andere versterken je spieren en je botten.

Volg de bewegingsdriehoek



De bewegingsdriehoek is opgesteld door het Vlaams Instituut Gezond Leven. Meer informatie vind je op de website gezondleven.be.

Dit is hoe je de bewegingsdriehoek leest:

- **stilzitten:** zo weinig mogelijk (oranje)
- **lichte beweging:** elke dag zo veel mogelijk (licht groen)
- **matig intensieve of intensieve beweging:** elke dag ongeveer 1 uur (middelgroen)
- **intensief bewegen:** minstens 3 keer per week (donkergroen).

(Deze aanbevelingen zijn voor kinderen en jongeren van 6 tot 17 jaar.)

Bron: <https://www.gezondleven.be/files/beweging/aanbevelingen/aanbevelingen-jongeren.pdf>



Bron: <https://www.gezondleven.be/files/beweging/aanbevelingen/aanbevelingen-jongeren.pdf>

1. Zit zo weinig mogelijk stil

Je lichaam is niet gemaakt om lang stil te zitten. Stilzitten zet druk op je gewrichten, waardoor je meer kans hebt op spier- en gewrichtsklachten. Ga daarom elke dag voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen.

Tips:

- Sta af en toe recht wanneer je televisie kijkt.
- Wandel met je vrienden rond op de speelplaats in plaats van op een bankje te zitten.
- Wacht staand op de bus in plaats van zittend.
- Ben je aan het gamen? Wissel dan af: een spelletje zittend en een spelletje staand.
- Ben je aan het lezen? Ga dan na elk hoofdstuk een glas water drinken in de keuken.

2. Voeg zo veel mogelijk lichte beweging toe aan elke dag

Probeer het grootste deel van de dag licht te bewegen. Dat doe je door kleine gewoontes aan te passen. Die maken een groter verschil dan je denkt!

Overloop eens een gemiddelde dag

Hoe ziet je dag er nu uit? Welke vormen van beweging zitten er in je dag? Schrijf ze allemaal op.

Voeg lichte beweging toe

Wanneer zou je meer kunnen bewegen? In de ochtend? Na school? Wat vind je leuk? Schrijf zo veel mogelijk activiteiten op en kies er een paar uit die je gaat proberen:

- de trap nemen in plaats van de lift
- elke zondag de auto helpen wassen
- de vaatwasser leegmaken
- samen het glas naar de glascontainer brengen
- een halte vroeger van de bus stappen
- een wandeling maken na het eten
- zo veel mogelijk stappen zetten met een stappenteller

3. Doe ook dagelijks een iets intensere activiteit

Probeer elke dag ook 60 minuten matig tot hoog intensief te bewegen. Dat is een beweging waarbij je sneller gaat ademen en je hartslag omhoog gaat, maar je niet buiten adem raakt. Kortom: je kan nog gewoon blijven praten. Matig intensief bewegen is nog beter voor je gezondheid dan licht intensief bewegen.

Wat vind jij leuk om te doen?

- na school de hond uitlaten
- naar school fietsen in plaats van de auto te nemen

- buiten spelen: hinkelen, tikkertje, op de trampoline springen,...
- dansen op je favoriete liedje
- ochtendgymnastiek

Als je al deze bovenstaande stappen succesvol hebt doorlopen, ben je goed op weg. Je kunt echter altijd proberen om stap 4 aan te pakken, zelfs als de voorgaande stappen nog niet helemaal gelukt zijn. We staan voor je klaar om je hierbij te ondersteunen. Wij bieden op een laagdrempelige manier groepjes aan die jongeren helpen om actief te worden en hun conditie op te bouwen. Daarover volgt later in deze gids meer informatie.

4. Hoge intensiteit: elke week

Zorg dat die 60 minuten beweging per dag van de vorige categorie 3 keer per week beweging is van hoge intensiteit. Dat zijn bewegingen waarbij je sneller ademt. Je hart slaat sneller, je zweet en je kunt moeilijk praten. De meeste sporten vallen binnen die categorie.

Welke sport vind jij leuk?

- balsporten: volleybal, basketbal, hockey, voetbal, handbal
- racketsport: tennis, badminton, tafeltennis, pingpong

- watersporten: zwemmen, aquagym, surfen, waterpolo, kajak, sup, kano, zeilen
- fitness
- zelfverdediging: judo, karate, jiu jitsu
- dansen: urban dance, ballet, breakdance, salsa, zumba
- atletiek: lopen, kogelstoten, speerwerpen, verspringen, hoogspringen
- muurklimmen
- paardrijden
- fietsen, mountainbiken

Er bestaan nog veel meer sporten! Ontdek wat er allemaal bestaat in jouw gemeente op de website van Sport Vlaanderen.

Overdrijf niet

Houd bij het sporten rekening met je lichaam: beweeg niet te weinig maar ook niet te veel. Pijn lijden is niet nodig om je conditie te verbeteren.

- Draag zorg voor je lichaam tijdens het bewegen.
- Doseer je inspanning.
- Geef je lichaam tussen sessies genoeg tijd om te herstellen.
- Respecteer de (pijn)grenzen van je lichaam.

- Maak tijd voor opwarming en afkoeling.
- Drink voldoende water.

Het hoeft geen officiële sport te zijn

Je hoeft geen 3 keer per week een officiële sport te beoefenen. Er zijn ook andere manieren om hoog intensief te bewegen die je thuis in je eentje kan doen, zoals touwtjespringen, trampolinespringen, stevig dansen, krachtoefeningen doen of de trap een paar keer op- en aflopen. Je kan ook de versnelling van je fiets wat hoger zetten of wat sneller fietsen. Of combineer beiden: ga 1 of 2 keer in de week sporten, en vul de rest aan met activiteiten die je zelf kan doen.

Extra tips om beweging vol te houden

Regelmaat is de sleutel

Het is beter om klein te beginnen en op te bouwen dan erin te vliegen en na een week op te geven. Kies iets dat je kan volhouden.

Koppel het aan een bestaande gewoonte

Je kan iets beter volhouden als je het vasthaakt aan een bestaande gewoonte. Probeer beweging dus altijd op dezelfde momenten te doen, zodat het een vanzelfsprekendheid wordt. Bijvoorbeeld: ga altijd wandelen na het eten of trek naar het park op zondag.

Laat je niet ontmoedigen

Het lukt niet altijd om je doelstellingen te halen. Wees dan niet boos op jezelf, maar zie het als een leermoment: zo ontdek je wat voor jou moeilijke momenten zijn. Het herkennen van lastige momenten helpt om ze te overwinnen. Begin gewoon opnieuw. Het wordt elke keer een beetje makkelijker.

Maak van technologie je vriend

Eenzijds is technologie de reden waarom we minder bewegen, maar we kunnen die beeldschermen ook in ons voordeel gebruiken. Heb je een spelconsole? Kies dan spelletjes die bewegen leuk maken, zoals een dansspel. Of zoek apps op de smartphone die beweging stimuleren: een stappenteller, een app met oefeningen die je thuis kan doen, enzovoort.

Verzin nieuwe manieren om te bewegen

Er zijn veel leuke manieren om te bewegen. Kies dus liever actief speelgoed zoals een hoelahoep, een voetbal, een springtouw, een trampoline of een badmintonraket dan speelgoed waarbij je stil moet zitten.

In groep bewegen kan leuk zijn

Het kan helpen om een sport of activiteit te zoeken die je in groep kan doen. Sporten in een club heeft als voordeel dat het een vaste afspraak is die wekelijks gepland staat. Je komt er ook in contact met andere leeftijdsgenootjes.

Vraag ons om hulp

Je aansluiten bij een sportclub kan voelen als een grote stap als je obesitas hebt. Daarom organiseren onze kinesisten soms zelf activiteiten. We laten de kinderen proeven van verschillende sporten, samen met anderen die ons programma doorlopen. Zo kunnen kinderen op een laagdrempelige manier ontdekken welke beweging ze leuk vinden en proberen we de stap naar een sportclub in de buurt te verkleinen. We kunnen samen kijken wat haalbaar is.

Elke woensdag worden er groepjes voorzien om onze jongeren op laagdrempelige manier te activeren en hun conditie te verbeteren.

De groepjes vinden plaats voor:

- kinderen jonger dan 12 jaar (lagere school):
14 uur op woensdagnamiddag
- kinderen ouder dan 12 jaar (middelbaar):
15 uur op woensdagnamiddag

Lief zijn voor jezelf

Hoe kijk je naar je lichaam?

Wanneer je naar je lichaam kijkt, kan je positieve en negatieve dingen denken. Die gedachten hebben een invloed op wat je van jezelf vindt, hoe je je voelt en hoe je je gedraagt. Sta er eens bij stil:

- Wat **geloof** je over je lichaam?
- Hoe **voel** je je bij je lichaam?
- Hoe **denk** je over je lichaam?
- Hoe **gedraag** je je naar je lichaam toe?

Wanneer heb je een positief lichaamsbeeld?

Een positief lichaamsbeeld gaat niet alleen over het afwezig zijn van een negatief lichaamsbeeld. Een positief lichaamsbeeld kan je hieraan herkennen:

- **Je aanvaardt je uiterlijk**
Je weet dat je niet perfect bent, en vindt dat oké. Je vindt het niet erg om anders te zijn dan de rest, omdat je weet dat iedereen anders is. Je kan focussen op wat je doet, minder op hoe je eruitziet.
- **Je draagt zorg voor jezelf**
Je hebt een gezonde leefstijl. Je gezondheid staat voorop. Als dat nodig is, ga je naar een arts en volg je medisch advies.

- **Je luistert naar je lichaam**

Je voelt aan wat je lichaam nodig heeft en je handelt ernaar: je weet wanneer je honger hebt, wanneer je genoeg hebt, wanneer je moet rusten.

- **Je waardeert wat je lichaam kan**

Je respecteert wat je lichaam elke dag voor je doet.

- **Je geniet van je lichaam**

Je verkent wat je met je lichaam en zintuigen kan doen, en wat deugd doet voor jou. Je kan grenzen stellen naar anderen toe.

- **Je beseft dat iedereen anders is**

Je bent je ervan bewust dat elk lichaam uniek is (uiterlijk, gewicht, beperking...) en waardeert dit.

Wanneer heb je een negatief lichaamsbeeld?

Als je een negatief lichaamsbeeld hebt, ben je ontevreden over de vorm van je lichaam, je gewicht of je uiterlijk:

- Je hebt een negatief beeld van hoe je lichaam eruit ziet.
- Je legt een sterke focus op je gewicht.
- Je gewicht of lichaamsvorm bepaalt hoe je je voelt.
- Je hebt weinig vertrouwdheid met je eigen lichaam.
- Je vergelijkt je lichaam met dat van anderen.

- Je eetgedrag is gefocust op afvallen.
- Je probeert je gewicht of uiterlijk te controleren.

Hoe werk je aan een positief lichaamsbeeld?

Uiterlijk

- Relativeer het belang van uiterlijk.
- Herinner jezelf eraan dat ideaalbeelden bewerkt zijn. Beelden van afgetrainde lichamen in de media of op sociale media zijn vaak speciaal belicht, of gemanipuleerd.
- Elk lichaam verschilt van bij de geboorte.
- Wees lief voor je lichaam. Je lichaam kies je niet, maar wel hoe goed je ervoor zorgt.
- Focus op wat je doet, minder op hoe je eruitziet.

Gezondheid

- Focus op gezond gedrag. Gezondheid gaat over meer dan gewicht alleen. Veel meer hangt af van de wijze waarop je leeft.
- Verzorg je lichaam via een gezonde leefstijl: evenwichtig eten, gepast bewegen, lief zijn voor je lichaam, emoties hanteren en voldoende slapen.

Bewustzijn

- Luister naar de signalen van je lichaam. Eet wanneer je honger hebt en stop wanneer je vol zit.
- Push jezelf af en toe uit je comfortzone door iets nieuws en uitdagends te doen.
- Neem voldoende rust na een inspanning.

Functie

- Ontdek de anatomie van je lichaam. Sta stil bij hoe fantastisch je lichaam functioneert. Zou jij je eigen hand kunnen herkennen op een foto?
- Besef hoe zalig het voelt om bijvoorbeeld geen tandpijn te hebben vandaag. Meestal merken we onze tanden pas op wanneer ze pijn doen!

Plezier

- Geniet zo veel mogelijk van de fijne momenten die je beleeft dankzij je lichaam. Wandel, dans, spring, knuffel, lach...
- Gebruik al je zintuigen: Luister naar mooie muziek, loop met blote voeten door het gras, kijk naar een zonsondergang en de sterren, proef van een heerlijke aardbei uit je moestuin en ruik de geur van versgebakken brood.

Diversiteit

- Op sociale media kan je accounts volgen die je goed doen voelen over je eigen lichaam. Ze laten zichzelf zien zoals ze zijn (en met vetrolletjes, beharing en imperfecties).
- Leer mensen kennen die er 'anders' uitzien of met een beperking leven. Waardeer de verschillen die ons uniek maken!



Emoties hanteren

Alle emoties mogen er zijn

We hoeven niet altijd vrolijk te zijn. Alle soorten emoties zijn welkom, want ze hebben een functie: eens goed huilen verlicht stress, boos zijn helpt je om je grenzen te bewaken. Je gevoelens zorgen voor jou.

Hoe ga je ermee om?

Gevoelens zijn dan wel nuttig, ze kunnen je soms ook flink uit het lood slaan. Maak daarom een plan van aanpak om er slim mee om te gaan.

Enkele tips:

- **Herken ze**
Herken wat je voelt. Ben je boos, verdrietig, blij... of misschien wel angstig?
- **Laat ze toe**
Laat je emoties toe. Ze vertellen je dingen die voor jou belangrijk zijn. Ze wijzen je de weg.
- **Verwerk ze**
Vind een uitlaatklep die werkt voor jou. Zoek hoe je kan omgaan met emoties: sporten, iets creatiefs doen, eens heel erg luid roepen, erover praten, in je dagboek schrijven, even alleen zijn?

Weetje voor ouders:

Onze hersenen bestaan uit verschillende onderdelen. Het emotionele brein van jouw kind groeit veel eerder dan het brein waarmee het leert omgaan met deze emoties. Het is dus normaal dat je kind veel voelt en nog niet weet hoe het hiermee moet omgaan. Kinderen pikken wel snel op hoe hun ouders hiermee omgaan. Aan jou als ouder dus om het goede voorbeeld te geven!

Hoe kan jij als ouder helpen?**Luisteren**

Heb oog voor hoe je kind zich voelt. Jongeren tonen aan de buitenkant soms defensieve emoties zoals boosheid en onverschilligheid, terwijl ze zich aan de binnenkant gekwetst of angstig voelen. Luister rustig en aandachtig en toets af of je het goed begrepen hebt.

Benoemen

Door de emoties van je kind te herkennen, te erkennen en te benoemen kan je je kind helpen om zichzelf te begrijpen. Je leert je kind om te gaan met emoties, zichzelf te kalmeren en te troosten.

Bekrachtigen (valideren)

Toon begrip voor de gevoelens van je kind. Probeer je in te leven en het verhaal te beluisteren vanuit diens perspectief. Dat hoeft niet te betekenen dat je het altijd eens moet zijn. Je kan gevoelens accepteren en tegelijk bepaald gedrag begrenzen.

Kalmeren/reguleren

Pas als je de emoties van je kind hebt beluisterd en bekrachtigd kan je emotionele ondersteuning bieden. Achter iedere emotie schuilt immers een specifieke nood, een verwachting naar de omgeving toe.

Leren/probleemoplossing

Voorzie in praktische ondersteuning. Probeer tegemoet te komen aan de praktische nood die je bij je kind aanvoelt of opmerkt. Emotionele momenten zijn dus steeds ook kansen tot verbondenheid. Het is op deze momenten dat jij je kind het meest kan steunen en troosten.

Slaap heeft een grote impact op wat we denken, hoe we ons voelen en hoe we ons gedragen. Voldoende slapen is dus heel erg van belang.

Hoeveel slaap heb je nodig?

Hoeveel slaap je nodig hebt, hangt af van je leeftijd:

- **1 - 2 jaar:** 11 tot 14 uur slaap
- **3 - 5 jaar:** 10 tot 13 uur slaap
- **6 - 13 jaar:** 9 tot 11 uur slaap
- **14 - 17 jaar:** 8 tot 10 uur slaap
- **18 - 64 jaar:** 7 tot 9 uur slaap
- **65+ jaar:** 7 tot 8 uur slaap

De aanbevelingen zijn gemiddelden. De ene persoon heeft meer slaap nodig dan de andere. Wel weten we dat de meeste mensen te weinig slapen.

Wat slaapttekort doet met je gewicht

Tijdens een goede nachtrust reguleert het lichaam de hormonen die verantwoordelijk zijn voor honger- en verzadiging. Heb je te weinig geslapen? Dan is dit systeem ontregeld.

- **Je hebt sneller honger**

Wanneer je moe bent, verhoogt het hongergevoel-hormoon (ghreline), wat ervoor zorgt dat je meer zin hebt in eten.

- **Je eet grotere hoeveelheden**

Het verzadigingshormoon (leptine) daalt, waardoor je lichaam niet goed laat weten wanneer je genoeg hebt. Hierdoor ga je grotere hoeveelheden eten.

- **Je gaat andere dingen eten**

Wanneer je moe bent ga je niet alleen meer eten, maar ook anders. Bepaalde stofjes doen je verlangen naar suikerrijke, zoute en/of calorierijke snacks.

Enkele tips om goed te slapen:

- Drink zo weinig mogelijk koffie of frisdrank in de namiddag of avond. Wanneer we in slaap moeten vallen, hebben we nood aan een hoge mate van het hormoon melatonine. Wanneer we wakker worden, wordt melatonine afgebroken door daglicht (daarom zijn we soms moeër in de winter dan in de zomer, omdat er dan minder daglicht is). Wat melatonine ook afbreekt is blauw licht van onze schermen (tablets, smartphones, tv...). Als je dus vlak voor het slapen gaan nog een scherm gebruikt, breken we het hormoon af dat we nodig hebben om in slaap te vallen. Om die reden wordt aangeraden om minstens een half uurtje voor het slapen gaan alle schermen weg te leggen.
- Je slaapkamer houd je best koel en donker.

- Ontspan, ont prikkel en maak je gedachten leeg voor het slapengaan.
- Je smartphone of andere schermen leg je een tijdje voor je gaat slapen weg.
- Wil je een dutje doen? Kies voor een korte powernap (20 minuten).

Samengevat: het gezonde spiekbrieftje

07

Eten

- Ga voor 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes.
- Eet zo veel mogelijk samen aan tafel, zonder schermen of andere afleidingen.
- Praat aan tafel over andere dingen dan eten.
- Geef als ouder het goede voorbeeld.
- Maak eten leuk: kook af en toe samen.
- Gebruik een weekmenu als je dat handig vindt.
- Wees niet te perfectionistisch. Af en toe ongezonder moet kunnen.
- Luister naar je lichaam: heb je echt honger? Of is er iets anders?
- Eet bewust en met al je zintuigen.

Bewegen

- Volg de bewegingsdriehoek om te weten hoe vaak je best beweegt.
- Vermijd lang stilzitten.
- Kies een activiteit die je leuk vindt.
- Doseer, recupereer en respecteer je grenzen.
- Drink genoeg water.
- Beweeg in groep als je dat leuk vindt.

Lief zijn voor jezelf

- Focus op wat je doet, minder op hoe je eruitziet.
- Weet dat ideaalbeelden niet echt zijn.
- Verzorg je lichaam met een gezonde leefstijl.
- Luister naar de signalen van je lichaam.
- Push jezelf af en toe uit je comfortzone.
- Neem voldoende rust na een inspanning.
- Waardeer wat je lichaam allemaal voor je doet en geniet ervan.
- Gebruik bewust al je zintuigen.
- Volg op sociale media accounts die je een goed gevoel geven.
- Leer ook mensen kennen die er anders uitzien dan jij.

Emoties

- Herken emoties en laat ze toe.
- Vind jouw favoriete, gezonde uitlaatklep.

Slapen

- Houd je aan de aanbevolen uren slaap voor jouw leeftijd.
- Drink zo weinig mogelijk koffie of frisdrank in de namiddag of avond.
- Je slaapkamer houd je best koel en donker.
- Maak je gedachten leeg voor het slapengaan.
- Je smartphone of andere schermen leg je een tijdje voor je gaat slapen weg.
- Wil je een dutje doen? Kies voor een korte powernap (20 minuten).

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

ZIEKENHUIS aan de STROOM

Contactadres:

ZAS Obesitascentrum Kind & Jeugd
Kinderziekenhuis ZAS Paola
Lindendreef 1
2020 Antwerpen
03 280 21 22 telefoon

www.zas.be