

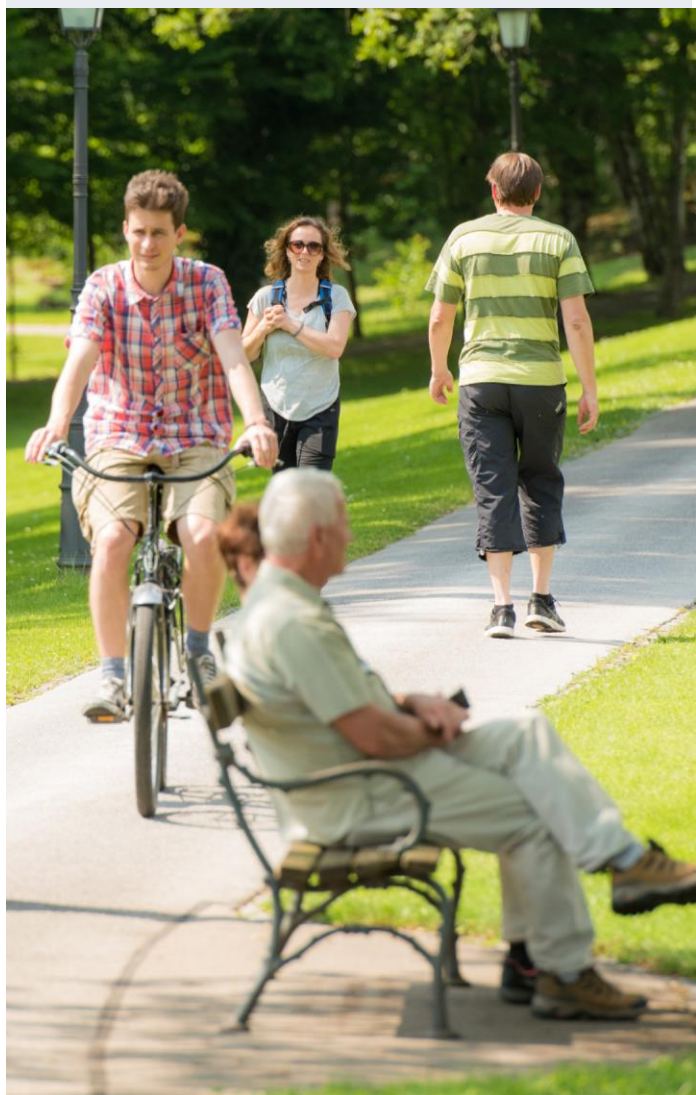
A.L.L.E.S.

Een gezonde leefstijl vind je in A.L.L.E.S.

Gezonde leefstijl

Je goed in je vel voelen, hoe kan je daar actief mee bezig zijn? Het is meer dan gezond eten en sporten.

Het is de balans tussen verschillende aspecten van je leven die zorgt voor een gezonde leefstijl.



Dit is één van de zes fiches in de reeks: 'Een gezonde leefstijl vind je in A.L.L.E.S.' Je vindt de volledige reeks ook bij materialen op www.eetexpert.be



Afwisselend eten

Op vaste tijdstippen eten, samen met anderen, met aandacht voor [eetcompetenties](#), en met de [voedingsdriehoek](#) als inspiratie.



Leuk bewegen

Elke stap telt. Regelmatig even rechtstaan en beweegactiviteiten doen die je leuk vindt, met [onze tips](#) en de [bewegingsdriehoek](#) als inspiratie.



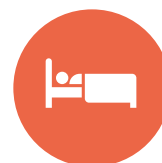
Lief zijn voor jezelf

Help jezelf aan een [positief lichaamsbeeld](#). Laat jezelf groeien. Focus op wat je lichaam voor je doet, minder op hoe je eruit ziet en wat het cijfer op de weegschaal zegt.



Emoties hanteren

Laat je emoties er zijn. Herken ze: Happy, down, boos, verliefd, angstig, ... Emoties zeggen veel, ga actief aan de slag met onze tips rond [emotieregulatie](#) en de [geluksdriehoek](#).



Slapen

Slaap is een bouwsteen van een gezonde leefstijl. Gun jezelf voldoende slaap. Haal inspiratie uit onze [10 tips](#).



Afwisselend eten

Wat is gezond eetgedrag? Denk aan de 4 G's: Gestructureerd, Gevarieerd, Genieten en Genoeg zijn de basis-[eetcompetenties](#).

- **Gestructureerd:** Op vaste tijdstippen eten geeft structuur en is optimaal voor de biologische processen in je lichaam.
- **Gevarieerd:** Alles kan, maar je lichaam heeft niet alles even veel nodig. Variatie in ons eetpatroon zorgt ervoor dat we alle voedingsstoffen binnen krijgen die nodig zijn om ons lichaam op zijn best te laten werken. Durf proeven en experimenteren. Laat je inspireren door de [voedingsdriehoek](#).
- **Genieten:** Maak van het eten een moment van gezond genieten. Even ontspannen en jezelf iets gunnen. Nog fijner samen met anderen.
- **Genoeg:** Niet teveel, niet te weinig, in balans. Luister naar je honger- en verzadigingssignalen.



Leuk bewegen

Sta regelmatig even recht. Op school en op het werk zit je veel stil. Maar je lichaam kan daar niet goed tegen. Move to improve!

Neem **na je werktijd ook wat beweging**. Fiets naar huis, wandel een blokje rond, of zoek met je vrienden naar een [fit-o-meter](#) in je buurt.

Zorg dat bewegen leuk blijft. Spreek af met vrienden al wandelend i.p.v. op het terras. Of neem een andere fietsweg naar de winkel. Probeer eens een loop-app of stappenteller.

Meer **tips** vind je op onze [fiche over beweging](#).



Lief zijn voor jezelf

Focus op je **eigen vooruitgang**. Laat je inspireren door wat anderen doen, maar geef er je eigen 'twist' aan.

Hou bij **wat goed gaat**: je vriendschappen, school of werk, je hobby('s), ... Waar ben jij goed in? Welke eigenschappen waarderen anderen in jou?

Toon jezelf zoals je bent op school, op het werk, bij vrienden. Hier word je gelukkiger van dan van doen alsof.

Wees **lief voor je lichaam**. Elk lichaam verschilt van bij de geboorte. Je lichaam doet veel voor je. Zorg er goed voor via een gezonde leefstijl. Focus op wat je lichaam voor je doet, minder op hoe je eruit ziet. Bekijk onze [fiche over lichaamsbeeld](#).



Emoties hanteren

Je hoeft je **niet altijd 'happy'** te voelen. Emoties vertellen je over wat belangrijk is voor jou. Probeer je emoties te **herkennen** en **laat ze toe**.

Hoe jij **omgaat met emoties** kies je zelf. Sla je met de deuren? Of trek je je terug onder een zachte fleecede? Praat je erover met iemand die je vertrouwt? Zoek je afleiding in iets creatiefs? Zorg dat je verschillende manieren vindt om met moeilijke momenten om te gaan. Check onze [fiche over emotieregulatie](#).



Slapen

Slaap is een bouwsteen van een gezonde leefstijl. Als je te weinig slaapt, betaalt je lichaam daar een hoge prijs voor.

Zorg voor **voldoende slaaptijd**

- Peuters (1-2): 11 tot 14 uur
- Kleuters (3-5): 10 tot 13 uur
- Kinderen (6-13): 9 tot 11 uur
- Jongeren (14-17): 8 tot 10 uur
- Volwassenen (18-64): 7 tot 9 uur
- Ouderen (65+): 7 tot 8 uur

Daarnaast is een **regelmatig ritme** van slaaptijd en de tijd dat je wakker bent belangrijk.

Met een **ontspannend avondritueel** kan je sneller in slaap vallen. Ga slapen als je 'vaak' krijgt. Dat zorgt voor meer diepe slaap. Beperk dranken met veel suiker en cafeïne vanaf de namiddag om je hierbij te helpen. Hou je slaapkamer donker, koel, en vrij van elektronica. Het licht van schermen kan je slaap verstoren. Meer **tips** vind je op onze [fiche over slaap](#).

Zit je met een vraag?

Praat er dan over met je huisarts, een [CGG](#) of [CAW](#) of [Teleonthaal](#). Als jongere kan je terecht bij het [CLB](#), het [JAC](#), [Awel](#) of [Tejo](#).