

Gezond & lekker leven.



catharina
een santeon ziekenhuis

Voeding

- **Houd 6 eetmomenten per dag aan:** 3 hoofdmaaltijden en 3 eiwitrijke tussendoortjes.
- **Kies voor:** mager, suikerarm, eiwitrijk (ongepaneerd vlees of vleesvervanger, vis, magere zuivel, kaas en ei) en vezelrijk (volkoren producten, fruit en groente).
- **Drink 1,5 tot 2 liter per dag.**

Let op:

- **Eet rustig**, zit rechtop aan tafel.
- **Kauw goed**, stop met eten bij vol gevoel.
- **Eten en drinken** minimaal 30 minuten scheiden.
- **Maximaal 2 uitzonderingsproducten** per week in gepaste portiegrootte.
- **Fruit is geen eiwitrijk tussendoortje**, zie het daarom als een extra eetmoment.
- **Vermijd alcohol** en koolzuurhoudende dranken.

Bewegen

- **2,5 uur per week matig intensieve inspanning** zoals 5 dagen per week 30 minuten wandelen, fietsen, skeeleren.
- **2x per week spier- en botversterkende oefeningen**, thuis of op sportschool.
- **Hoe meer en intensiever er bewogen wordt**, hoe beter.

Let op:

- **Begin rustig**, bouw langzaam op.
- **Pijn of lichamelijke beperking?** Pas oefening aan.

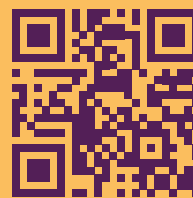
Medicatie

- **Multivitaminen en calcium/ vitamine D** dagelijks innemen.
- **Niet tegelijk én niet met zuivel innemen**

Let op:

- **Gebruik geen NSAID's:** pijnstillers zoals Ibuprofen, Diclofenac of Naproxen.

Tip: hang deze poster aan je koelkast



Meer weten?

Zie online modules Voeding, Bewegen en Medicatie en multivitaminen via onze app Catharina Obesitascentrum of catharinaobesitascentrum.nl.

Naast deze leefstijlregels, zijn ook verbinding met dierbaren, ontspanning en goede slaap belangrijk.