

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

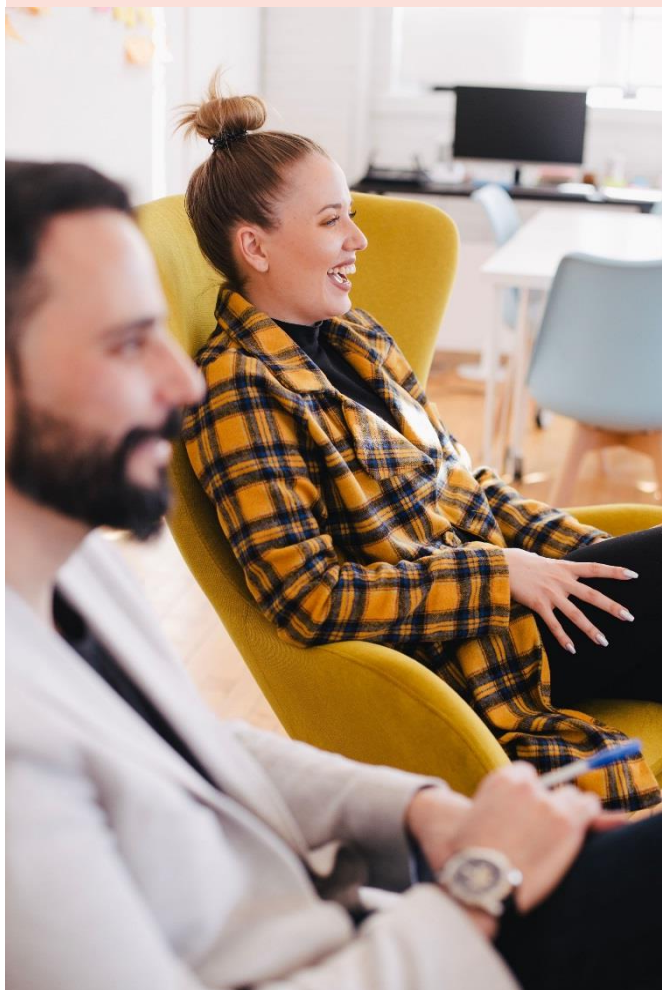
Tips voor jongeren



Je goed in je vel voelen, hoe krijg je dat voor elkaar?

Met een fris hoofd en vol energie beginnen aan je dag, het kan écht. Het kost zelfs minder moeite dan je denkt. Kleine veranderingen in je dagelijkse gewoontes maken het verschil.

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



Afwisselend eten

Op vaste tijdstippen eten, samen met anderen, met de [voedingsdriehoek](#) als inspiratie



Leuk bewegen

Regelmatig even rechtstaan en activiteiten doen die je leuk vindt, met de [bewegingsdriehoek](#) als inspiratie



Lief zijn voor jezelf

Focus op jouw kwaliteiten. Laat jezelf groeien



Emoties hanteren

Happy, down, boos, verliefd, angstig, ... Emoties zijn er om ons iets te vertellen, ga er actief mee aan de slag



Slapen

Herinneringen verwerken en je lichaam versterken. Gun jezelf genoeg slaap

Afwisselend eten



Eet ongeveer op **vaste tijdstippen**. Het geeft je dag een handige structuur. Ontbijten is nodig, een ontbijt geeft je energie om je dag fris te beginnen en vermindert zin in calorierijke snacks. Je ontbijt overslaan kan bijdragen aan overgewicht op lange termijn.

Samen eten met familie of vrienden kan best gezellig zijn én op lange termijn helpt het zelfs om gezond te blijven.

Wil je **eens wat anders** op tafel? Kruip gerust zelf achter het fornuis! Zoek eens een leuk en simpel recept online.

Extra tips en ideeën rond wat je best eet, vind je in de [voedingsdriehoek](#).

Leuk bewegen



Sta regelmatig even recht. Op school en tijdens het studeren zit je veel stil, maar eigenlijk kan je lichaam daar niet zo goed tegen.

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

Bewegen is niet saai! Probeer eens een game of app die bewegen 'fun' maakt. Je hebt zelfs een loopapp waarbij je achtervolgd wordt door zombies. Bijbabbelen met vriendinnen tijdens een wandeling? Of staand gamen? Try it!

Lief zijn voor jezelf



Kijk vooral naar je **eigen vooruitgang**, en vergelijk je niet met anderen.

Kijk naar **wat goed gaat**, op verschillende vlakken van je leven: je vriendschappen, op school, je hobby('s)... Waar ben jij goed in? Welke eigenschappen waarderen je vrienden aan jou?

Toon jezelf op school en bij je vrienden, hier word je gelukkiger van dan doen alsof.

Elk lichaam mag er zijn, en **iedereen verschilt**. Aan de hand van iemands gewicht kan je niet afleiden of deze persoon gezond is. Heel wat mensen die gezond eten, voldoende bewegen en slapen, zijn wat slanker of voller dan gemiddeld.



Links

www.noknok.be
www.watwat.be
www.awel.be
www.overkop.be
www.allesoverseks.be

Emoties hanteren



Je hoeft je **niet altijd 'happy'** te voelen.

Wat je ziet op sociale media is een bewerkte versie van de realiteit. It's ok not to be ok ☺

Heb jij verschillende manieren om met moeilijke emoties om te gaan, zoals frustratie of verdriet? Sla je met de deuren? Of trek je je terug onder een zachte fleecede? Spreek je erover met iemand die je vertrouwt? Zoek je afleiding in iets creatiefs? Al deze manieren zijn oké, maar zorg dat je **verschillende manieren** vindt om met moeilijke momenten om te gaan.

Slapen



Jongeren hebben **8 à 9 uur slaap** nodig, haal jij dat? Groeien vraagt veel energie...

Fris opstaan, het kan met een regelmatig slaappatroon. Sta elke dag op ongeveer hetzelfde uur op en ga ook op hetzelfde uur slapen.

Zorg dat je overdag **voldoende beweging** hebt en drink niet te veel suiker- en cafeinerijke dranken, zo val je sneller in slaap.

Neem je **smartphone niet mee naar je slaapkamer**. Gewoon wat scrollen duurt snel een half uur langer dan je wilde ☺

Zit je met je handen in het haar?

Zoek dan professionele hulp, zoals een CLB-medewerker, het [JAC](#), [Awel](#) of [Tejo](#) (therapeuten die gratis werken voor jongeren). Misschien is er wel een inloophuis in je buurt van [Habbekrats](#) of [Overkop](#)?

www.eetexpert.be
secretariaat@eetexpert.be

Eetexpert