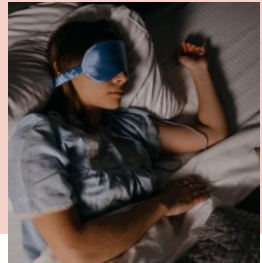
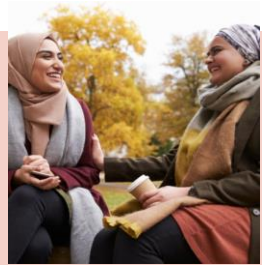


A.L.L.E.S.

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

De groeithema's bij preventie van eet- en gewichtsproblemen



A.L.L.E.S. staat voor

Afwisselend eten

Leuk bewegen

Lief zijn voor jezelf

Emoties hanteren

Slapen

Samen vormen ze de bouwstenen voor een gezonde leefstijl.



Afwisselend eten

Afwisselend eten doe je met de **4 G's**:

- 1. Gestructureerd**, op vaste momenten eten. Ontbijt, lunch, avondmaal en 2 tussendoortjes.
- 2. Gevarieerd**, dus verschillende soorten voeding eten. Van het ene voedingsmiddel hebben we grotere porties nodig dan van het andere (meer info vind je in de [voedingsdriehoek](#)).
- 3. Genietend** eten, op een ontspannen manier, aan tafel, en liefst samen. Zonder piekeren over wat en hoeveel we eten.
- 4. Genoeg** eten zodat je zonder honger kan overbruggen tot de volgende maaltijd. Herken wanneer je honger hebt en wanneer je genoeg hebt.

Meer info over de 4 G's vind je in onze fiche [afwisselend eten](#).



Leuk bewegen

Leuk bewegen betekent niet te veel bewegen, niet te weinig bewegen, maar bewegen volgens **wat je lichaam goed doet**.

Bewegen kan **zowel in de sportclub als buiten de sportclub**. Zo kan je gaan joggen, yoga sessies volgen via YouTube, of met vrienden basketballen om de hoek.

Probeer te **bewegen tijdens je dagdagelijkse activiteiten**. Bv. met de fiets naar het werk of wandelen naar de winkel (meer info vind je in onze fiche [leuk bewegen](#) en de [bewegingsdriehoek](#)).

Lees verder op de volgende pagina



Lief zijn voor jezelf

Lief zijn voor je lichaam: Je lichaam doet veel voor je. Zo zorgt het dat je kan bewegen, plezier kan maken, slapen, eten verteren...

→ Focus op wat je lichaam voor je doet, niet op hoe het eruit ziet.

Lief zijn voor jezelf: Wees jezelf. Iedereen is anders en dat is ok.

→ Focus op waar jij plezier uit haalt.

Meer info vind je in onze fiche [lief zijn voor jezelf](#).



Emoties hanteren

Je hoeft niet altijd vrolijk te zijn.
Gebruik deze 3 stappen:

Stap 1 Herken wat je voelt Ben je boos, verdrietig, angstig...?

Stap 2 Laat je emoties **toe**. Ze vertellen je dat die situatie voor jou belangrijk is.

Stap 3 Zoek hoe je kan omgaan met je emoties: Sporten, iets creatiefs doen, erover praten met iemand, even alleen zijn, ...

Meer info vind je in onze fiche [emoties hanteren](#) en de [geluksdriehoek](#).



Slapen

Voldoende slaap is belangrijk.

Hoeveel slaap je nodig hebt hangt af van je leeftijd:

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

→ **Tips om goed te slapen:**

- Zo weinig mogelijk koffie of frisdrank drinken in de namiddag en avond.
- Je slaapkamer donker en koel houden.
- Je gedachten leeg maken voor je gaat slapen.
- Je smartphone een half uur voor je gaat slapen wegleggen.

Meer tips om goed te slapen vind je in onze [fiche slaap](#) en op [Gezond Leven](#).

Meer weten over thema's die helpen om eet- en gewichtsproblemen te voorkomen?



Scan de QR code of surf naar [onze website](#).

Meer weten over andere leefstijlthema's?

De thema's die hier aan bod kwamen, zijn vooral belangrijk om eet- en gewichtsproblemen te voorkomen. Een gezonde leefstijl gaat ook nog over heel wat andere thema's.

Meer info vind je op [Gezond Leven](#).

Zit je met een vraag?

Praat erover met je huisarts of contacteer een Centrum Geestelijke Gezondheid (CGG), een Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) of Tele-Onthaal.

Als **jongere** kan je terecht bij het CLB, het Jongeren Advies Centrum (JAC), Awel of Tejo.