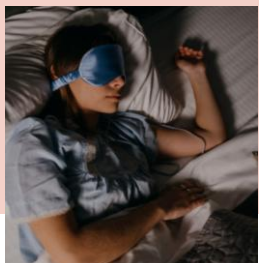


A.L.L.E.S.

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



Afwisselend eten

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

- 1. Gestructureerd**, op vaste momenten eten. Ontbijt, lunch, avondmaal en 2 à 3 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, 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



Download
infociche

Copyright © 2019 Eetexpert
eetexpert.be



 **Eetexpert**



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 oké.

→ 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](#) www.eetexpert.be

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.



Download
infofiche

Copyright © 2019 Eetexpert
eetexpert.be



 **Eetexpert**