ONTSPANNING

Rust en herstel

We kunnen niet alles controleren, maar we kunnen wel leren hoe we ermee omgaan. Aandacht voor jezelf is geen luxe, maar een noodzaak. Ontspan dagelijks, enkele minuten is al genoeg.



SLAAP

Beter slapen

Streef naar 7 tot 9 uur slaap en houd een vast ritme aan. Gezond eten en bewegen zorgen voor een betere nachtrust.

TIPS VOOR BETERE SLAAP

- Ontspan gedurende dag: goed slapen begint overdag.
- Zorg voor een comfortabele slaapkamer.
- Vermijd licht en schermpjes in de avond.

> "Het is een geweldig programma omdat het recente wetenschappelijke kennis omzet in een heel praktische aanpak. Je leert héél lekkere recepten te maken (als het niet lekker is houd je het niet vol). Je leert stap voor stap gezonder te leven. Via het online forum kun je elke vraag stellen die je wil en je krijgt snel en goed antwoord. Je kunt wanhoop delen en bemoediging krijgen en je kunt successen delen en samen vieren. De deelnemers geven elkaar handige tips en delen recepten en ervaringen. Kortom: heel erg aanbevolen!
>
> – **Saskia, deelnemer**

ZET DE EERSTE STAP

Begin vandaag – in jouw tempo

Verdiep je kennis met ons praktische boek: toegankelijk, wetenschappelijk onderbouwd en boordevol recepten. Wil je echt aan de slag? Het programma biedt een jaar lang structuur en ondersteuning, met video's, live webinars en een besloten community van experts en gelijkgestemden.

plants-for-health.nl
Scan voor het Plants for Health boek en programma.

LEEFSTIJLPROGRAMMA

Krijg meer grip op je gezondheid

Wetenschappelijk bewezen effectief voor reumatische- en andere chronische aandoeningen.



plants for health

OVER ONS

Plants for Health

Plants for Health is het vervolg op het succesvolle onderzoek 'Plants for Joints', uitgevoerd bij Reade en het Amsterdam UMC. We helpen mensen met reuma, artrose, en andere chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2 meer grip te krijgen op hun gezondheid.

VIER LEEFSTIJLFACTOREN • ÉÉN AANPAK

voeding · bewegen · ontspanning · slaap

WAAROM

De kracht van een gezonde leefstijl

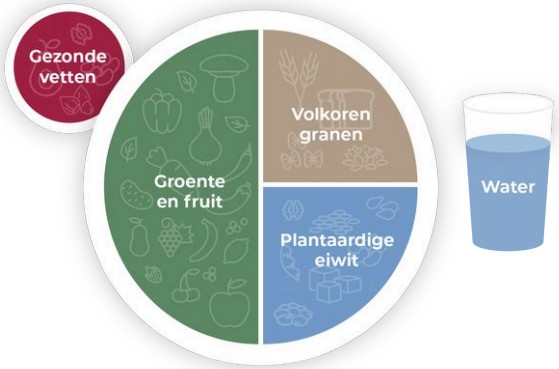
Gezonde voeding, beweging, ontspanning en slaap kunnen ontstekingsremmend werken. In het Plants for Joints onderzoek daalde de ziekteactiviteit bij reuma na vier maanden aanzienlijk, hadden mensen met artrose minder pijn, en verbeterden gewicht, cholesterol en bloedsuikers. Ook bij andere ziektes, zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten, blijkt deze aanpak effectief.

VOEDING

Plantaardig & onbewerkt

Vul je bord voor de helft met groente en fruit, een kwart met volkoren granen en een kwart met plantaardige eiwitten. Gezonde vetten en water maken het af.

HET PLANTS FOR HEALTH BORD



De kracht van kleine stappen

- Eet één extra stuk fruit per dag
- Vervang witte granen door volkoren
- Vervang chips door een handje noten
- Eet minder of geen vlees

AANBEVOLEN SUPPLEMENTEN BIJ EEN PLANTAARDIG VOEDINGSPATROON

- **B12** 1000 mcg/dag
- **D3** 25–50 mcg/dag
- **Omega-3** minimaal 250 mg DHA+EPA/dag

BEWEGEN

Elke vorm van beweging telt



Sporten is een manier om te bewegen. Maar sporten is niet noodzakelijk voor een goede gezondheid. Bewegen daarentegen wel. Je hoeft jezelf dus niet naar de sportschool te slepen om je in het zweet te werken. Beweeg met plezier, in jouw tempo.

RICHTLIJNEN BEWEGEN • GEZONDHEIDSRAAD

- 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over de week.
- 2× per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Voorkom veel stilzitten.