

Goede voornemens

Het nieuwe jaar is begonnen! Heeft u goede voornemens voor dit jaar? Laat u dan niet van de wijs brengen door mensen die roepen dat u ze toch niet volhoudt. Bij veel mensen lukt het namelijk wel! Hieronder ziet u de meest voorkomende goede voornemens op het gebied van gezondheid op een rijtje. Wat kunt u zelf doen om het vol te houden? Of misschien kunt u wat hulp gebruiken?

Stoppen met roken

Op nummer 1 van de goede voornemens staat al jaren "stoppen met roken". Bedenk dat een "beetje" stoppen niet mogelijk is. Uw lichaam blijft gewend aan nicotine en u krijgt steeds sneller zin in een nieuwe sigaret. Het is makkelijker helemaal te stoppen. Vertel daarnaast aan uw familie en vrienden dat u gestopt bent, zij kunnen u aanmoedigen en steunen. Denk bovendien positief: 'Het gaat me lukken!' en ga iets doen waardoor u niet meer aan roken denkt zoals een spel, een wandeling, een fietstocht of een klusje in huis. Lukt het u echt niet om te stoppen, dan zijn er verschillende hulpmiddelen, zoals een "stoppen met roken plan" of begeleidende gesprekken. Rookt u meer dan tien sigaretten per dag dan kunnen nicotinevervangers zoals kauwgom, pleisters, spray of tabletjes u helpen met stoppen. Wanneer nicotinevervangers geen oplossing zijn kunt u eventueel geneesmiddelen gebruiken. Deze zijn, via de huisarts op recept, in verschillende vormen te verkrijgen.

Afvallen

Steeds meer mensen in Nederland hebben last van overgewicht en willen afvallen. We weten eigenlijk allemaal wat we daarvoor moeten doen, namelijk minder eten en meer bewegen. Het lijkt zo simpel, waarom is het dan zo moeilijk? Veel mensen kunnen het gewoonweg niet volhouden en grijpen al gauw weer naar lekkers. In de gezondheidscentra van SGE werken diëtistes die u kunnen helpen om het afvallen vol te houden. Bent u benieuwd of u overgewicht heeft? Controleer het via de BMI-test op www.sge.nl, klik op de button "uw gezondheidsgids".

Gezonder leven"

"Algemeen gezonder leven" staat op nummer 3 van goede voornemens. Daarmee wordt bedoeld meer slapen, wandelingen maken in de frisse lucht, genoeg beweging, fruit en groenten eten, minder koffie en alcohol drinken.

Dat zijn dus eigenlijk wel zes goede voornemens in één, terwijl het al moeilijk is om één goed voornemen vol te houden! Probeer daarom uw leven stapsgewijs gezonder te maken. Begin bijvoorbeeld met het maken van een wandeling in het weekend. Zodra u dat vol kunt houden, kunt u met een volgende stap uitbreiden zoals een kopje koffie minder op een dag. Gezonder leven gebeurt niet in één dag, stap voor stap werkt u aan een gezonder leven. Wilt u meer bewegen? Dan kunt u lid worden van een sportclub of afspreken met vrienden om samen te gaan sporten. U kunt er ook hulp bij krijgen. De fysiotherapeuten van SGE hebben speciale bewegingprogramma's en cursussen om u te helpen naar een actievere leefstijl. Ook voor mensen met een chronische ziekte kan bewegen een gunstig effect hebben. Hiervoor heeft SGE de BewegingKuur ontwikkeld.

sge

Meer over SGE op: www.sge.nl of neem contact op met de centrale locatie via tel. 040-2444475 of per e-mail: info@sge.nl



Goede voornemens: minder eten en meer bewegen.

