

EEN GEZONDE LEEFSTIJL

DAAR WERKEN WE SAMEN AAN

Wil jij je fitter voelen, meer energie hebben en lekkerder in je vel zitten? Bij De Passerel helpen we je om een gezonde leefstijl vanzelfsprekend te maken. We ondersteunen je bij keuzes over beweging, voeding, slaap, ontspanning en middelengebruik. Dit doen we door samen kleine, haalbare stappen te zetten die bij jou passen.



WAAROM IS EEN GEZONDE LEEFSTIJL BELANGRIJK?

Door gezonde keuzes te maken zorg je goed voor je lichaam. Als je gezond eet, regelmatig beweegt en goed slaapt, krijgt je lichaam de energie die het nodig heeft. Hierdoor voel je je fitter en vrolijker. En wat fijn is: kleine veranderingen maken al een verschil.



MEER BEWEGEN ► Voor sterke(re) spieren en een goede conditie.

GEZOND ETEN & DRINKEN ► Voor goede voedingsstoffen voor je lichaam om je fijn te voelen.

GOED SLAPEN ► voor meer rust, energie en een goed humeur.

ONTSPANNING ► Voor het loslaten van stress en om je relaxed te voelen.

OMGAAN MET MIDDELEN ► We praten over de gevolgen van roken, alcohol en drugs.

HOE HELPEN WE JOU?

Bij De Passerel geloven we in samen doen waarbij we kijken naar wat er past bij jou. Hoe we dat doen zal voor iedereen een beetje anders zijn, maar denk bijvoorbeeld aan:

- Regelmatig naar buiten gaan voor een wandeling
- Gezonde keuzes maken voor het ontbijt, lunch en avondeten
- Bespreken wat jij nodig hebt om lekker te kunnen slapen
- Een spelletje doen met elkaar, samen muziek luisteren
- Je helpen om te stoppen met roken

SAMEN AAN DE SLAG

Wil jij ook aan een gezondere leefstijl werken en wil je weten wat er allemaal mogelijk is? Vraag je begeleider en de mensen om je heen om je hierbij te helpen. Want samen gaan we aan de slag voor het maken van gezondere keuzes!