

OUD WORDEN IN DE PRAKTIJK

LAAT DE OMGEVING
HET WERK DOEN

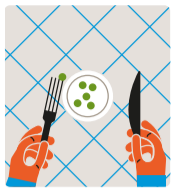
Rudi Westendorp & David van Bodegom

KEUKEN



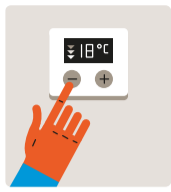
POSTER

Hang deze poster op een centrale plek. Het helpt je om je omgeving gezonder in te richten.



KLEIN SERVES

Gebruik kleine borden, klein bestek en kleine opscheplepels. Je eet onbewust minder calorieën maar je voelt je net zo voldaan.



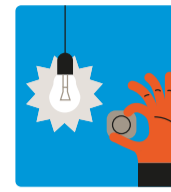
EEN GRAADJE LAGER

Zet de thermostaat een graadje lager. Je zult daardoor meer calorieën verbranden om warm te blijven.



IN DE ZON

Open een deur naar buiten. Het verleidt om de zon op te zoeken, waardoor je actiever wordt en vitamine D aanmaakt.



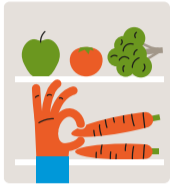
GEDIMD LICHT

Dim tijdig de lichten. Kunstlicht blokkeert de aanmaak van melatonine, waardoor je slechter inslaapt.



BEELDSCHERMEN

Haal alle beeldschermen weg uit je slaapkamer. Ze stralen blauw licht uit en dat verstoort je slaapritme.



GROEN HOOG

Bewaar je groente en fruit op ooghoogte en snacks uit het zicht. Hierdoor eet je gezonder.



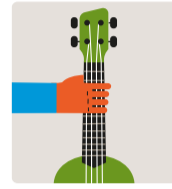
HET JUISTE GLAS

Gebruik brede glazen voor water en hoge, smalle glazen voor fris. Kinderen schenken in hoge glazen veel minder frisdrank in.



VERSTOP DE TELEVISIE

Plaats de televisie uit beeld. Je wordt minder aan de bank gekluisterd en je ontwikkelt actievere alternatieven.



HOBBYKAMER

Breng je hobby's naar de woonkamer. Dan spendeer je meer tijd aan lichamelijke en geestelijke activiteit.



EROS

Richt de slaapkamer sfeervol in. Seks geeft gezonde stress en maakt hormonen aan waarvan je naderhand goed inslaapt.



LICHTWEKKER

Neem een lichtwekker die je wekt met lichtsignalen. Je bioritme wordt minder verstoord en je dag begint minder gestrest.

DAGELIJKS VERVOER



TE VOET

Koop of installeer een stappenteller. Je ontwikkelt de gewoonte om vaker te lopen en dat vraagt driemaal zoveel calorieën per kilometer als fietsen.



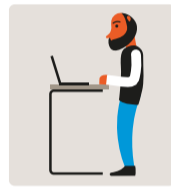
ACTIEVE OV-REIS

Neem een abonnement op de OV-fiets. Dat is een leuke manier om andere steden te ontdekken en je zult ook vaker de fiets nemen.



TRANSFERIUM

Plaats een fiets op het transferium van de stad waar je werkt. Je omzeilt de file naar de binnenstad en maakt fietsen onderdeel van je dagelijkse routine.



ZIT-STABUREAU

Neem een zit-stabureau. Minder zitten is goed voor de stofwisseling, bloeddruk, spieren en botten.



STAAND VERGADEREN

Laat in vergaderruimtes hoge tafels plaatsen. Staande besprekingen zijn niet alleen gezonder, ze zijn ook efficiënter.



GEZONDE UITDAGING

Schrijf een competitie onder collega's uit. De sociale omgeving kan je helpen om je gezonder gedrag aan te meten.



AFWISSELING

Stippel een mooiere maar langere route uit. Bezigheden die aangenaam zijn houden je langer vol.



SAMEN FIETSEN

Zoek een collega om samen mee te fietsen. Je fietst vaker en het verbreedt je sociale netwerk.



LUNCHWANDELING

Spreek met collega's af een vaste lunchwandeling te maken. Dat helpt hoge bloedsuikers voorkomen die de after lunch-dip en vaatschade veroorzaken.



WATERCOOLER

Laat een watercooler plaatsen. Zo ontmoet je collega's, en elk uur vijf minuten uit je stoel levert meer op dan elke dag een uur in de sportschool.

OP SCHOOL



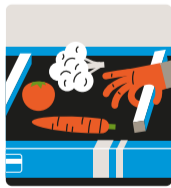
KRAANWATER

Pleit op school voor goed zichtbare tappunten voor water. Kinderen drinken daardoor minder frisdrank, een gezonde gewoonte om vroeg aan te leren.



KLAAR-OVERS

Richt de wijk veilig in zodat kinderen te voet of op de fiets naar school kunnen gaan. Dat is goed voor hun lichamelijke en geestelijke ontwikkeling.



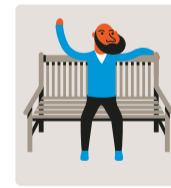
INKOPEN NA HET ETEN

Ga na de maaltijd boodschappen doen. Je komt met minder en gezondere boodschappen thuis.



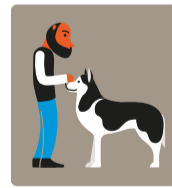
SLIMME KEUZES

Een lijstje helpt je bij slimme keuzes te blijven. Supermarkten 'nudgen' en verleiden tot ongezonde keuzes. 60% van de aankopen is niet gepland.



BANKJE VOOR DE DEUR

Plaats een bankje voor de deur. Dat brengt je vaker buiten, in de zon en in contact met buurtgenoten.



TROUWE WANDELPARTNER

Neem een hond. Dat maakt het vanzelfsprekend om naar buiten te gaan om te wandelen.

IN DE SUPERMARKT



ENERGIEK

Overleg met de school over meer gym- en actieve lessen, zodat kinderen leren om niet de hele dag te zitten.



OPEN SPEELPLAATS

Word beheerder van een schoolplein. Het zijn ideale plekken voor de buurt om ook buiten schooltijd te spelen.



ZONDER KINDEREN

Laat de kinderen thuis. Speciaal op de kleintjes gerichte reclames laten je ongezonde producten kopen. 85% van die producten is te vet, te zoet of te zout.



DE BLOEMETJES BUITEN

Plant bloemen en planten voor de gevel. Een aantrekkelijke buurt verleidt om vaker buiten te zijn.



HET BOEK

Praat met anderen, bijvoorbeeld over dit boek. Eenzaamheid is dodelijker dan roken.

IN DE WJK