

Vitaliteit Boosters Voor Senioren



Voeding Tips

- **Zet een fles water in zicht.** Wanneer we ouder worden neemt de dorstprikkel af, terwijl de noodzaak van voldoende drinken blijft.
- **Eet wat meer eiwitten.** Ouder worden gaat altijd gepaard met spierafbraak, wat mobiliteit kan beperken. Meer eiwitten eten, kan dit proces vertragen.
- **2,5 ons groenten & 2 stuks fruit per dag.** Belangrijk voor alle stofwisselingsprocessen!
- **Witte meelproducten vervangen voor volkoren.** Daarin zitten meer vitamines en vezels.
- **Extra aandacht voor vitamine D en Calcium** voor sterke botten. Eet 2 x per week vette vis en zorg ervoor dat je dagelijks even naar buiten gaat. Zonlicht maakt vitamine D aan.

Beweeg Tips



- **Meer bewegen.** Bewegen helpt je om lichamelijk, mentaal en emotioneel beter te functioneren. Onderzoek wat je nu doet en of er een mogelijkheid is dat je wat meer gaat bewegen.
- **Spieren worden minder, dus spiertraining!** Je hoeft hiervoor niet naar de sportschool: Neem wat vaker de trap. Kom uit je stoel zonder je armen te gebruiken. Ga van een sta-positie naar een lig-positie en kom weer overeind.
- **Stabiliteit en Flexibiliteit** Ervaar je moeite met evenwicht bewaren? Heb je last van stramme spieren? Doe gezellig mee met Fitness Online van Senior-Live, daar werken we aan spieren, stabiliteit en flexibiliteit. www.senior-live.nl



Tips om te ontspannen

- **Meer tijd besteden aan dat wat je leuk vindt.** Het lijkt logisch, maar helaas doen we dat te weinig.
- **Actief je sociale contacten versterken.** Goede sociale contacten zijn belangrijk om stress te reduceren. Spreek wat vaker met elkaar af en ga op zoek naar nieuwe contacten.
- **De natuur helpt** bij het weer tot rust komen, na een hectische dag of periode. Probeer een paar keer per week de natuur op te zoeken.
- **Gewoon ademen, maar dan bewust.** We staan er niet zo vaak bij stil, maar jouw manier van ademen heeft invloed op jouw stresslevel. Probeer per dag een paar keer diep in- en uit te ademen.