

## Gezond en vitaal blijven

Als je fysiek inspannend werk wilt blijven doen, zul je goed voor jezelf moeten zorgen. Dus houd je lichaam zo goed mogelijk in conditie: beweeg voldoende, zorg dat je genoeg slaap krijgt en eet gezond. Neem de signalen van je lichaam serieus. Hieronder een aantal aandachtspunten

### Tips om gezond en vitaal te blijven

- Zorg er voor dat je fit blijft, met minstens 5 keer per week 30 minuten matig inspannende lichaamsbeweging. Dat kan met wandelen, fietsen, tuinieren of het stofzuigen werk je aan je lichamelijke gezondheid.
- Blijf op je werk ook in beweging. Doe je veel zittend werk sta dan op en beweeg je benen, 2 tot 3 x per uur gedurende enkele minuten.
- Doe je fysieke inspannend werk: neem af en toe een micropauze en ga zitten als je fysiek inspannend werk hebt gedaan. En zorg voor afwisseling in lichaamshoudingen.
- Zorg op je werk en privé voor een balans tussen zaken die energie kosten en energie geven.
- Gebruik je vrije tijd om weer op te laden door dingen te doen waar je energie van krijgt.
- Eet gezond, dat wil zeggen veel groente en vezelrijk voedsel, niet te vet, matig met zout en voldoende drinken (water, thee).
- Neem voldoende nachtrust.
- Vermijd alcohol of drink het met mate.
- Rook niet. En als dat niet lukt, rook dan minder of overweeg een cursus 'stoppen met roken'
- Heb je nachtdiensten? Let dan op je voedingspatroon en dat je voldoende herstelt na de nachtdienst.

### Neem signalen van je lichaam serieus.

Doe je fysiek inspannend werk, reageer dan op signalen van fysieke overbelasting; blijf niet doorgaan als je voelt dat je belastbaarheid beperkt is. Fysieke overbelasting kunnen je voelen aan handen, armen, schouder, nek, rug of benen. De signalen kunnen zich in allerlei vormen voordoen:

- Vermoeidheid
- Kramp
- Pijn
- Uitstraling van pijn
- Stijfheid
- Tintelingen
- Verandering in je zintuigelijke gevoelswaarneming
- Krachtverlies
- Minder energie

