

Test: leefgewoonten

Slechte leefgewoonten, iedereen kent ze. Roken, teveel drinken en vet eten zijn enkele voorbeelden. Ze beïnvloeden je lichamelijke gezondheid, maar ook je psychische gezondheid. Onvoldoende nachtrust en te weinig bewegen maken je minder fit. Ook slechte werkgewoonten zijn belangrijk: regelmatig overwerken, pauzes overslaan. Het leidt tot onvoldoende rustmomenten en dat kan een gestresst gevoel geven. Dat maakt je kwetsbaarder voor stressklachten.

Hou voor jezelf bij hoe vaak je 'Ja' antwoordt op de vragen.

Hoe staat het met jouw leefgewoonten?

1. Vermijd je sport en beweging?

Ja

Nee

2. Rook je?

Ja

Nee

3. Drink je meer dan vijf koppen koffie per dag?

Ja

Nee

4. Eet je ongezond / kan het gezonder (onvoldoende gevarieerd, veel vet, geen of weinig fruit en minder dan 2 ons groente per dag)?

Ja

Nee

5. Sla je vaak je lunchpauze over of neem je minder van een halfuur pauze per dag?

Ja

Nee

6. Drink je gemiddeld meer dan twee glazen alcohol per dag?

Ja

Nee

7. Heb je moeite met ontspannen?

Ja

Nee

8. Heb je onvoldoende tot geen mensen in je omgeving waar je met problemen terecht kunt?

Ja

Nee

9. Doe je vaak twee dingen tegelijk?

Ja

Nee

10. Werk je regelmatig over?

Ja

Nee



Toelichting

Heb je 4 X of meer 'ja' geantwoord?

Wat zijn gezonde leefgewoonten en wat kan jij er aan doen?

- Gevarieerd eten: groente, fruit, vezels, zuivel, granen, vis/vlees/vleesvervangers, noten, etc.
- Voldoende drinken: totaal 2-3 liter per dag.
- Voldoende nachtrust.
- Voldoende lichaamsbeweging: minimaal 30 minuten per dag.
- Niet roken.
- Geen alcohol.
- Geen drugs.

Tips

Sta eens stil bij je leefgewoonten. Welke behoeftes heb je echt? Waar krijg je energie van en wat kost juist energie?

De gemeente Waalwijk wil graag vitale medewerkers die goed in hun vel zitten. Wij bieden dan ook diverse activiteiten op dit gebied. Denk aan bootcamps, gratis zwemmen, korting op een sportschoolabonnement, en meer.

Naast die lichamelijke kant zijn er allerlei activiteiten en workshops voor een gezond en gelukkig leven. Kijk eens op de Waalwijk Academie of informeer bij je HRM-adviseur of Organisatiecoach.

Gezonde leefgewoonten vergroten je draagkracht en maken je weerbaarder tegen stress. Het klinkt misschien ouderwets, maar het credo 'rust, reinheid en regelmaat' geldt nog steeds voor een gezond en vitaal leven.

Wil je wat verder onderzoeken hoe het staat met jouw leefgewoonten en de balans tussen draaglast en draagkracht? Maak dan een afspraak met de Organisatiecoach: **Ilse de Bruijn**, toestel 3670 of 06-11205378.