

## VOEDING

- 1 Eet zo onbewerkt en gevarieerd mogelijk
- 2 Plantaardig eten is de basis
- 3 Let op met suiker- en zetmeelrijke producten
- 4 Eet maximaal drie maaltijden per dag
- 5 Stop met calorieën tellen
- 6 Ga voor natuurlijke onbewerkte vetten
- 7 Drink voldoende
- 8 Eet genoeg en geniet

## BEWEGING

- 1 Beweeg voor de (eerste) maaltijd
- 2 Alle beweging telt
- 3 Maak er een dagelijkse gewoonte van



## ONTSPANNING

- 1 Wees je bewust van wat stress met je doet
- 2 Breng ontspanning in je dagelijkse leven
- 3 Doe wat bij jou past

## SLAAP

- 1 Zorg voor genoeg slaap van goede kwaliteit
- 2 Bereid je nachtrust voor
- 3 Let op cafeïne na de middag

© uitgangspunten van Keer Diabetes2 Om