



# INHOUD

Op naar een nieuw, gezond leven! 6

## WINTER 10

*Erwtensoep* 17

Doorbreek de patronen 18

*Romige witlofspaghetti* 27

Een operatie is geen tovermiddel 28

## LENTE 38

*Roerei met ham en tuinkruiden* 37

Onmisbare voedingsstoffen 36

*Kip-avocadowrap* 47

Technisch steuntje in de rug 48

*Courgettesandwich met feta* 57

Zorg dat je niets tekortkomt 58

*Salade met lamsvlees en tzatziki* 67

Eerst je hoofd, dan de rest 68

## ZOMER 70

*Banaan-blueberrysmoothie* 77

Zaken van gewicht 78

*Tonijnfilet met sugarsnaps en knoflookgnocchi* 87

Maak van eten een feestje! 88

*Yoghurtijs met frambozen* 97

Wat de plastisch chirurg kan betekenen 98

## HERFST 106

*Groentefriet met kruidensaus* 107

Een leven lang gemotiveerd 108

*Appelpannenkoeken met kaneelkwark* 117

Weet waarvoor je het doet 118

*Varkenshaassaté met lontongrijst* 127

Vetverbranding in een hogere versnelling 128

*Gamba met chiliroom* 137

Vitalys, kliniek tegen overgewicht 138

Eiwittenoverzicht 139

Variatielijst overgewicht 139

Vezeltabel 146

Register 151

# Op naar een **nieuw,** **gezond** leven!

Een gezonde leefstijl is voor ieder mens anders, maar het doel ervan is voor iedereen hetzelfde. We willen gezond zijn en energiek om in ieder geval de dagelijkse dingen te doen en te genieten. Als je (extreem) overgewicht hebt, ben je voortdurend op zoek naar het juiste pad om een normaal mobiel leven kunnen hebben. Wat zou het heerlijk zijn als je de trap kunt nemen zonder dat je het benauwd krijgt, dat je met minder medicijnen toe kunt en dat je je schoenen kunt strikken!



# 'Ik heb het gedaan voor mijn gezondheid en het bewegen is nu helemaal gewoon geworden'

Ellen

De eerste stap op weg naar een gezonde leefstijl is dat je je huisarts of specialist om hulp vraagt. Zo'n gesprek kan je motiveren je leefstijl en je gedrag te veranderen. Met langdurige ondersteuning natuurlijk, want een leefstijlverandering gaat met vallen en opstaan. Wie ooit gestopt is met roken of alcohol, weet daar alles van.

## OVERAL VERLEIDING

Eten is overal en je kunt niet zonder. Op elke straathoek ligt de verleiding op de loer. De combinatie met ons drukke bestaan van werk, zorg voor kinderen, huis, partner, ouders en sociale verplichtingen maakt het moeilijk die verleidingen te weerstaan. Zo ontstaan gezondheidsklachten en een gevoel van machteloosheid.

## EEN STEUNTJE IN DE RUG

Tijd om aan de slag te gaan en je leven in balans te krijgen! Tovermiddelen bestaan niet, dus een maagverkleining alleen zal je niet helpen. Voor blijvende gezondheidswinst moet je aan het werk en Vitalys gaat je helpen, onder andere met dit boek vol seizoenstips en weetjes waarmee je die gezonde leefstijl volhoudt. Een steuntje in de rug als je het lastig vindt om juiste keuzes te maken op de weg naar een fijner leven. En onthoud vooral: een gezonde leefstijl geeft je energie!

## BRAVO

BRAVO is de basis: meer **B**ewegen, niet **R**oken, matig met **A**lcohol, gezonde **V**oeding en **O**ntspanning. Dat is best overzichtelijk toch? En zo moet het ook. Een gedragsverandering lukt je het best als je kleine stapjes neemt. Neem dat bewegen. Als je voldoende beweegt, zul je bij de andere thema's ook beter scoren. En nee, het is niet de bedoeling dat je je vijf dagen in de week zo inspant dat het zweet op je bovenlip staat. Als je iedere dag 30 minuten matig intensief beweegt ben je al hartstikke goed bezig. Je voelt het vanzelf als je hartslag hoger wordt en dat is goed. En wat is nou een halfuur? Dat heb je zo voor elkaar als je fietst, loopt of huishoudelijk werk doet. Bravo, dat doel heb je voor vandaag alweer bereikt! Dan kun je ook nog iets doen aan een van de andere gezondheidsthema's.



## STOPPEN MET ROKEN

- Zoek afleiding in andere dingen dan roken
- Vraag je huisarts om informatie
- Neem een duidelijk besluit om te stoppen met roken

## ONTSPANNING

- Ga op tijd slapen
- Praat over je emoties
- Doe meer leuke dingen
- Zoek meer lichaamsbeweging

## GEZONDE VOEDING

- Haal een voorraad groenten en fruit in huis
- Zorg voor een weekmenu-planning
- Lees de etiketten op de achterkant van producten
- Neem de tijd voor een goed ontbijt

## MATIG MET ALCOHOL

- Bedenk een alcoholvervanger voor het alcoholische drankje
- Beloon jezelf bij het stoppen met of verminderen van alcohol
- Bied je vaker aan als auto-bestuurder in plaats van bijrijder

## LOGBOEK

Wij willen het makkelijk en leuk maken om iets aan je gezondheid te doen. Daarom vind je in dit boek tips, hulpmiddelen, feiten en weetjes over Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning (BRAVO). Je kunt zelf kiezen welke aspecten je wilt verbeteren en je kunt zien hoe je vooruitgaat!

Om te weten hoe jouw leefstijl er nu uit ziet kun je je vooruitgang iedere week evalueren met behulp van icoontjes:



GOED BEZIG. GA ZO DOOR



JE GAAT DE GOEDE KANT OP. BLIJF ER AANDACHT AAN BESTEDEN



HET KAN BETER. ZOEK MOGELIJKHEDEN OM DIT TE VERBETEREN

Bij ieder BRAVO-thema kun je aangeven hoe je ervoor staat. Je zet een kruisje onder het gekleurde icoontje dat voor jou van toepassing is. Goed bezig met bewegen en niet goed met voeding ziet er dan als volgt uit:

BEWEGEN			ROKEN			ALCOHOL			VOEDING			ONTSPANNING		
✓											✓			



## GEZOND GEWICHT

De BMI (Body Mass Index) is een verhouding tussen lengte en gewicht. Dat bereken je zo:  
gewicht : (lengte x lengte) = BMI

<b>Gezond gewicht</b>	<b>Overgewicht</b>	<b>Obesitas</b>	<b>Morbide obesitas</b>	<b>Superobesitas</b>
BMI 18,5 – 25	BMI > 25	BMI > 30	BMI > 40	BMI > 50

### EN WEER DOOR!

Gezond en regelmatig eten is iets wat je moet leren. Zondig je een keer, vergeef jezelf dan en pak meteen de draad weer op. Niet uitstellen, daar doe je jezelf geen plezier mee. Bedenk wat je al hebt bereikt en geef jezelf een complimentje.

En weer door! Vind je het moeilijk? Trek dan je jas aan, maak een wandeling en bedenk waarvoor je het ook alweer deed.

Wedden dat je dan weer moed vat?

### LAAT JE KACHELTJE BRANDEN

Als je zes keer per dag iets eet en 1,5 liter water drinkt, maak je energie aan. Die energie wordt omgezet in warmte. Dus eet en drink je op gezette tijden, dan houd je je kacheltje brandend.



### WEDSTRIJDJE

Activeer de stappentellerapp op je mobiel en werk toe naar 10.000 stappen per dag. Maak er met collega's, familie en/of vrienden een spel van wie wanneer de hoogste score haalt.

### HAAL EEN FRISSE NEUS

Ga naar buiten en maak een winterwandeling. Daarmee maak je je hoofd leeg en ook voor je vitamine D-gehalte is dat een goede zet.