

KEN JE GETALLEN

TOP 5

CHECKLIST



1

HOE GEZOND BEN JE EIGENLIJK?

1 op de 4 vrouwen sterft in Nederland aan hart en vaatziekten. Dit is doodsoorzaak nummer 1! Een hoog gezondheidsrisico dat met het stijgen van je leeftijd alleen maar toeneemt. Hoog tijd dus om zelf actief met je hartgezondheid aan de slag te gaan. Het is niet moeilijk, maar vanaf je 40e wel noodzakelijk.

Zodat jij fit de overgang door kunt én gezond ouder wordt.

2

KEN JE GETALLEN TOP 5

Cholesterol, bloeddruk en suiker zijn spiegels van onze gezondheid. Wees je bewust van deze risicofactoren en controleer ze regelmatig. Dit kan bijvoorbeeld eenvoudig via een thuistest. Je hoeft zelf namelijk niets te merken van verhoogde waardes.

1. BMI: onder de 25
2. Middelomtrek: maximaal 88 centimeter
3. Bloeddruk: 120/80 mmHg
4. Goed en slecht cholesterol volgens de 5-3-1 regel: Je totale cholesterol onder de 5, je LDL onder de 3 en je HDL juist bóven de 1 mmol/L
5. Bloedsuiker: onder de 5 mmol/L

3

WERK AAN JE GETALLEN TOP 6

Stapje voor stapje de goede richting op is slim. Want alle kleine stapjes zijn een grote stap en maken dat je geen kwestie is van volhouden :)

1. Voeding: vers en onbewerkt
2. Beweging: dagelijks minimaal 30 minuten bewegen en 3 keer per week krachttraining
3. Slapen: ongeveer 8 uur
4. Stress: vermijden
5. Alcohol: niks of één per dag
6. Roken: niet

4

IDEAAL OP ALLE PUNTEN

Zijn er nog een paar punten op deze checklist waar je aan hebt te werken? Schaam je niet. Minder dan één procent van de bevolking scoort ideaal op ALLE punten. Iedereen heeft dus wel wat en dat is precies waarom gezondheid een werkwoord is ;)

5

VAN WETEN NAAR DOEN

Kun jij hierbij wel wat hulp of advies gebruiken? Ga dan NU voor de GRATIS persoonlijke 1op1 analyse met Rozell en ontdek op basis van deze checklist in een half uur welke slimme stap jij als eerste voor jezelf kunt zetten. Van weten naar doen.

Ik deel mijn kennis en ervaring met liefde. Jouw afspraak maak je eenvoudig hier: <https://calendly.com/rozell/persoonlijke-1-op-1-analyse>. Ik kijk alvast naar je uit.

Vragen? Bel of app Rozell op 06-232 76 553. Ik lees en spreek je graag ;)

