



Gezonde voeding

Gezond eten, voldoende bewegen en genoeg rust helpen om weerstand op te bouwen tegen virussen.

- Door de corona-maatregelen brengen we met z'n allen meer tijd thuis door. Het ideale moment om de keukenprins(ses) in jou naar boven te halen. Tijd om nieuwe receptjes te ontdekken en te experimenteren in de keuken. Check de app "[Zeker Gezond](#)". Hij zit boordevol gezonde gerechten en heeft een handige functie voor het maken van je boodschappenlijstje. Je vindt hier ook heel wat leuke recepten die je samen met kinderen kan maken.
- Loert ongezonde verleiding bij jou thuis om elk hoekje? Is je woning net zo ingericht dat je altijd naar de gezonde optie grijpt?
Dit is hét moment om eens na te gaan hoe gezond het werkelijk is. Doe [hier](#) de test!
- Drink voldoende water
 - Drink twee glazen water bij elke maaltijd.
 - Neem een flesje water bij de hand gedurende de dag.
 - Vergeet je te drinken? Gebruik een water-app of zet elke 30 minuten een alarm.
 - Kies voor 'infused water', voeg bv. citroen, munt, aardbei,... toe aan je water.