



Tips van je dokter voor betere gezondheid

Scan voor
meer tips!



- Eet veel groente en bonen. En voor op je boterham: pindakaas in plaats van kaas.
- Pak vaker kraanwater en laat frisdrank, sap en energiedrank staan. Zin in zoet? Neem wat fruit erbij.
- Kies gezonde snacks zoals ongezoeten nootjes en paprika met hummus als dip.

- Ga lopend of met de fiets naar de huisarts. Dit houdt je fit en geeft parkeerruimte aan mensen die slecht ter been zijn.
- Kies voor een ziekenhuis dichtbij, zodat je hier eventueel ook met de fiets naartoe kunt.



- Ga in gesprek of medicatie echt nodig is. Soms kan het anders, geminderd of gestopt worden.
- Wel medicijnen nodig? Kijk wat je al in huis hebt en haal alleen af wat je zeker gaat gebruiken.
- Breng overgebleven medicijnen terug naar de apotheek.



Gezond voor jou én goed voor de natuur.

