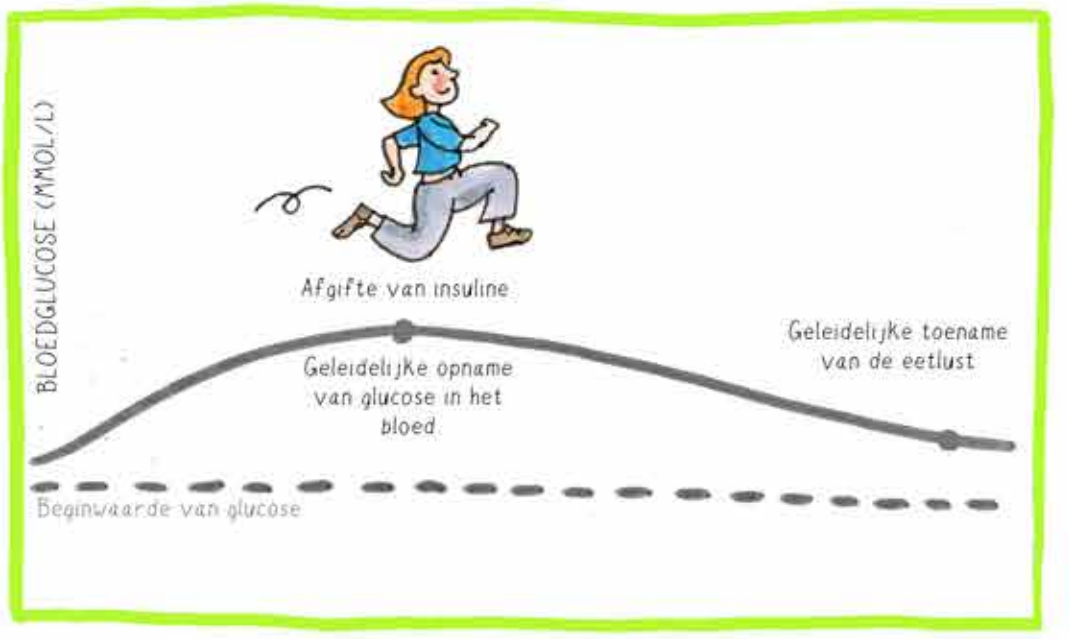
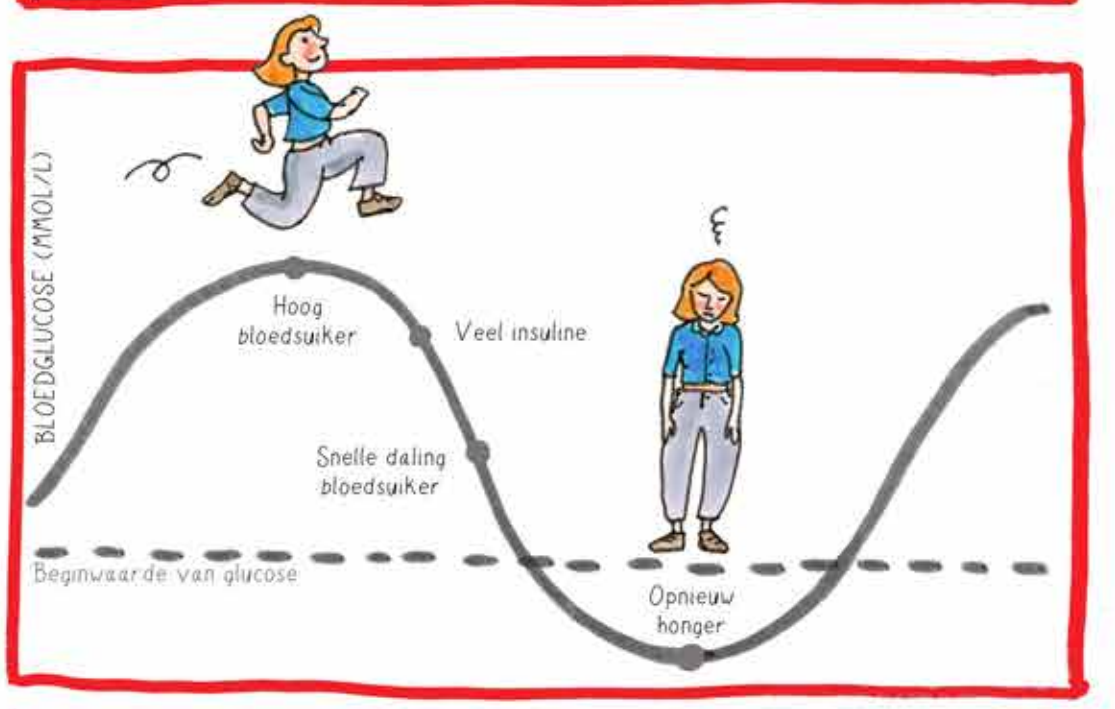
Kelly de Jager

Brand- en bouwstoffen:

- Koolhydraten
- Eiwitten
- Vetten
- Vitamines/Mineralen

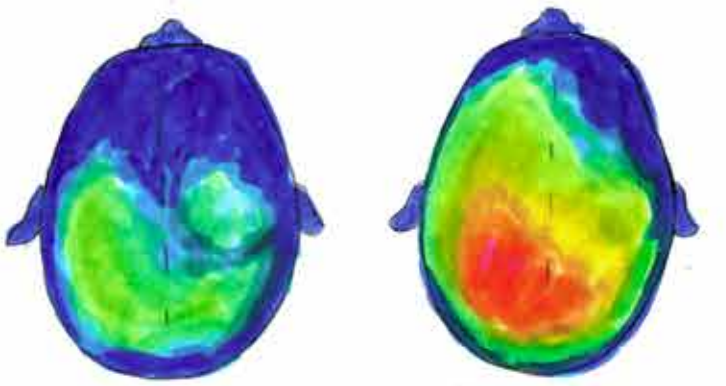
- Fit voelen
- Beschermen tegen virussen
- Gezonde darmen, dus beter immuunsysteem
- Verkleinen overgewicht
- Mentaal en fysiek fitter en blijer
- Beter slapen
- Mooi haar en mooie huid





Kelly de Jager

- Beter slapen
- Positiever en creatiever
- Meer levenslust
- Zowel fysiek als mentaal fitter en blijer
- Minder kans op angst
- Minder kans op overgewicht
- Skelet is beter in conditie



Hersenactiviteit na 20 min. zitten.

Hersenactiviteit na 20 min. wandelen.

Jeugd (4-18 jaar)

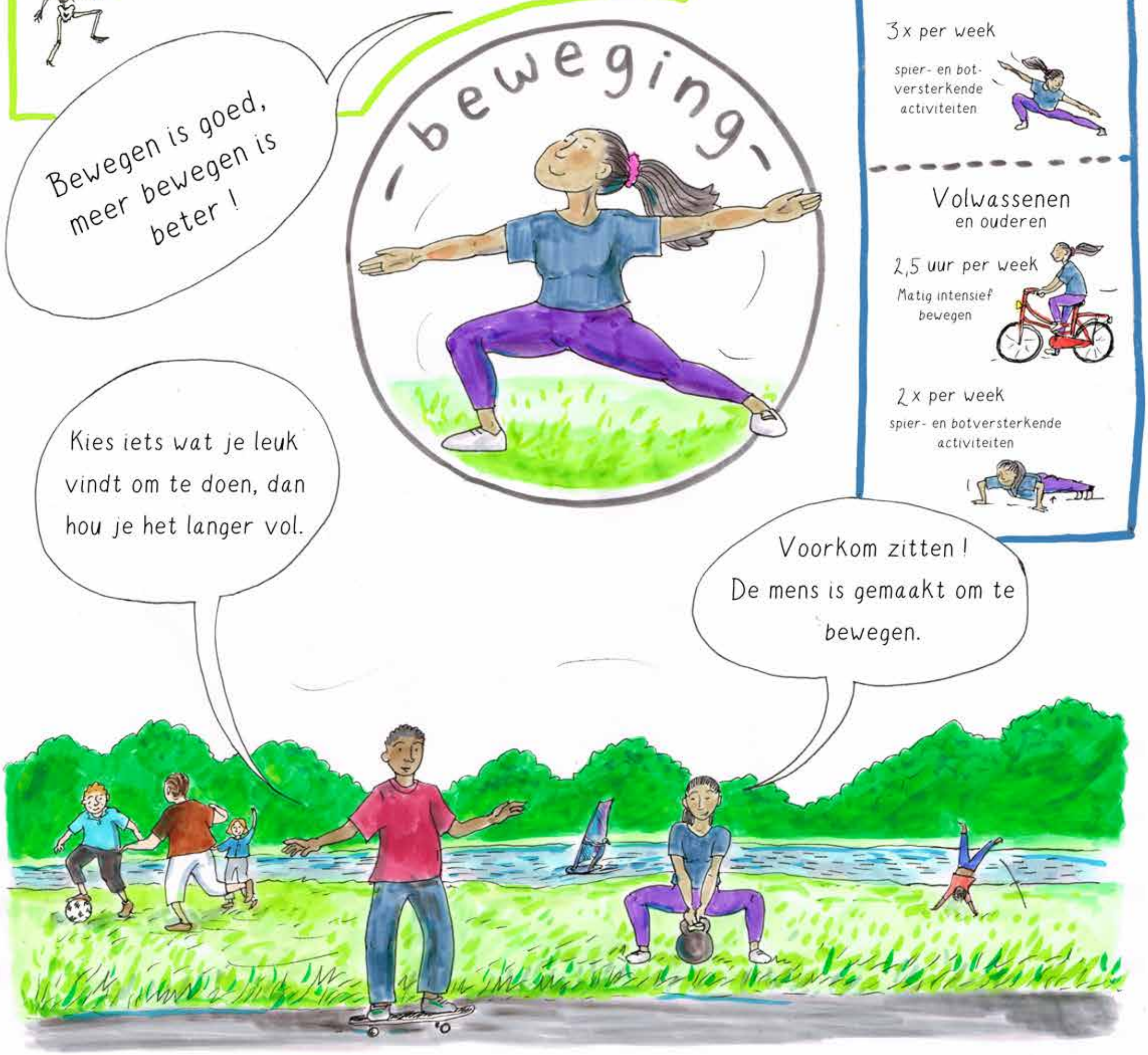
1 uur per dag
matig intensief bewegen

3x per week
spier- en bot-versterkende activiteiten

Volwassenen en ouderen

2,5 uur per week
Matig intensief bewegen

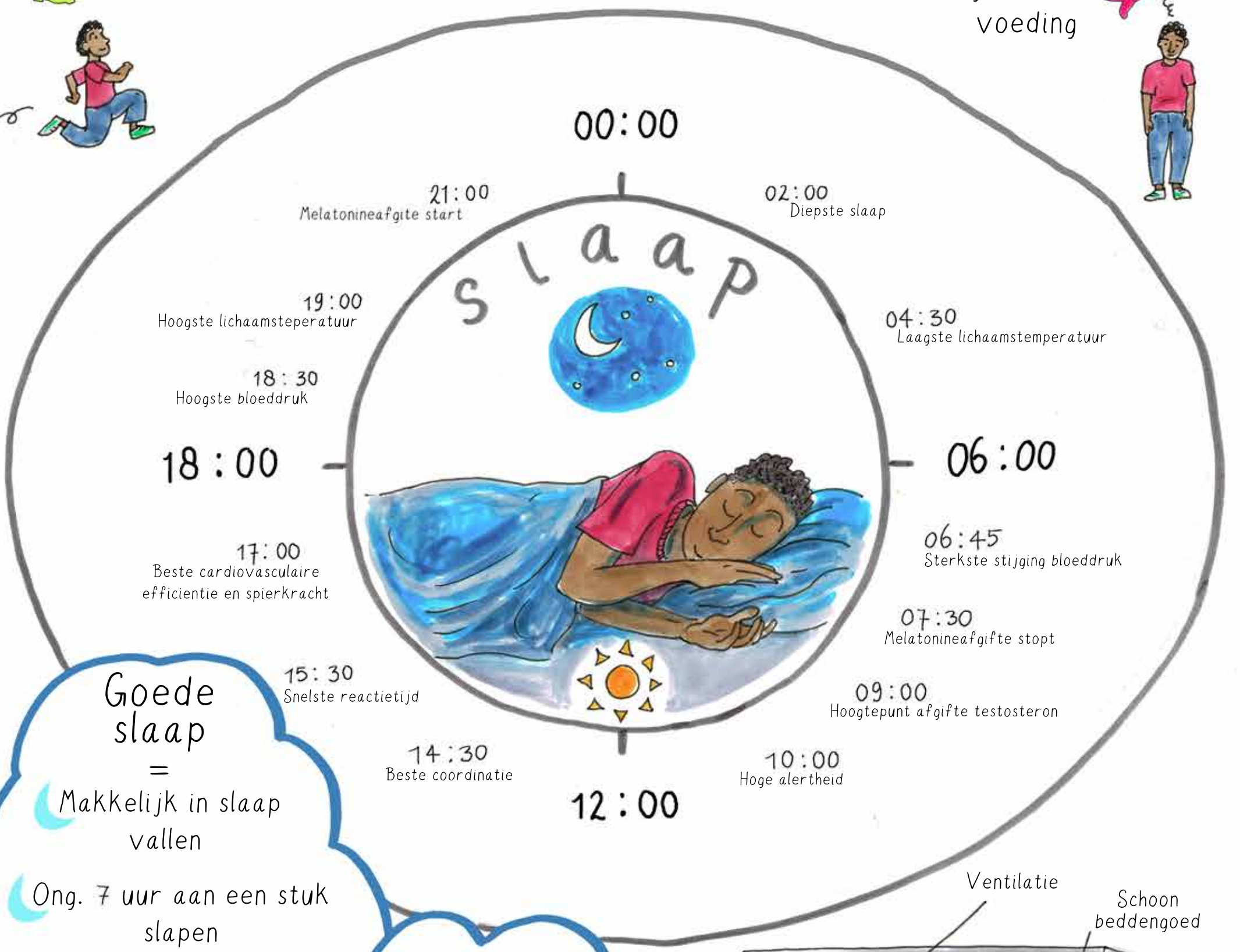
2x per week
spier- en botversterkende activiteiten



Kelly de Jager

- Lichamelijk en mentaal herstel
- Herstel van immuunsysteem
- Meer energie
- Betere concentratie
- Gezondere voedingskeuze
- Minder eten

- Moe en geïrriteerd
- Meer kans op ziektes
- Meer kans op depressie
- Gevoeliger voor stress
- Sneller afgeleid
- Meer eten en trek in ongezonde voeding

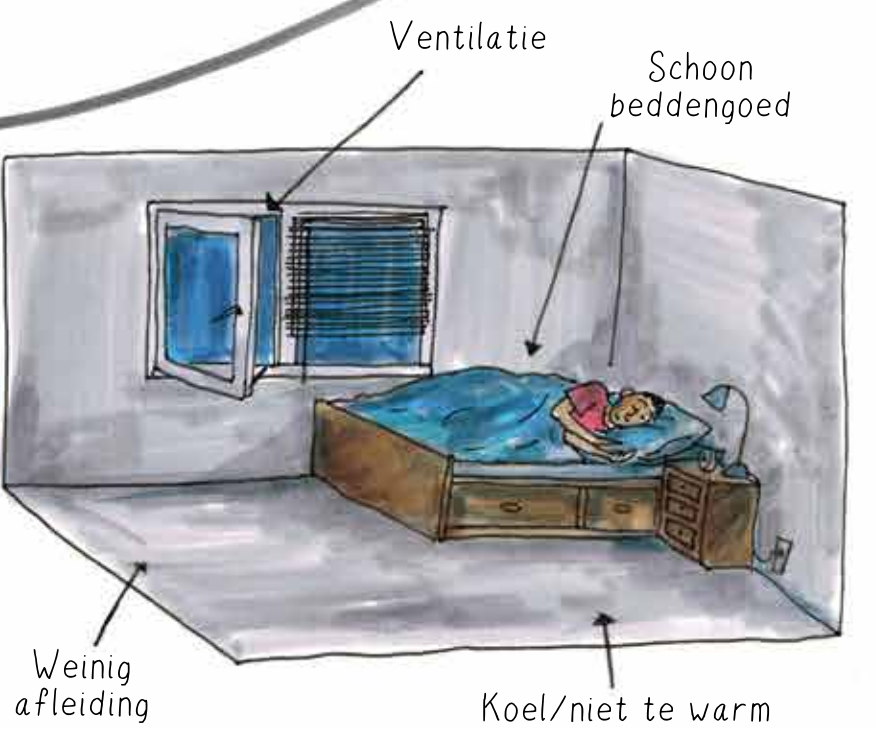


Goede slaap = Makkelijk in slaap vallen

- Ong. 7 uur aan een stuk slapen
- Uitgerust wakker worden
- Niet opvallend moe zijn overdag
- Geen koffie of energiedrank nodig

Tips:

-Bouw je dag af
-Beperk fel licht
- Geen cafeine of zware maaltijd voor het slapen
- Overdag voldoende bewegen
-Gezonde voeding



Kelly de Jager

Lichaam komt in rustfase

Lichaam kan herstellen

Gezondere voeding keuze

Positiever denker

Betere slaap

Concentratie problemen

Slaap problemen

Vermoeidheid

Psychische klachten

Verminderd immuunsysteem

Overgewicht/ongezonde voedingskeuze

Kelly de Jager

Jongeren loket Zaanstreek
LOCAL HEROES
JOGG gezonde jeugd gezonde toekomst
ZNSTD