

Kun je deze e-mail niet zien, [bekijk het dan in je browser](#).



2020: MAAK JE GOEDE VOORNEMENS WAAR!

## 2020: maak je goede voornemens waar!

Start jij het nieuwe jaar net als meer dan de helft van de Nederlanders ook met goede voornemens zoals meer bewegen, afvallen of stoppen met roken? Lees onderstaande tips en maak ze waar!

### Goed voornemen? Met deze 7 tips lukt het!

- 1. Zet kleine stapjes die realistisch zijn:** begin bijvoorbeeld met 2 kg in plaats van direct 20 kg.
- 2. Doe één ding tegelijk:** bijvoorbeeld stoppen met roken niet combineren met ook afvallen. Richt je op één doel.
- 3. Maak tijd vrij in je agenda:** plan je verandering in. In eerste instantie is dat nodig zodat het uiteindelijk een gewoonte wordt.
- 4. Beloon jezelf:** beloon jezelf met iets waar je blij van wordt.
- 5. Vertel over je voornemen:** het wordt daarmee minder vrijblijvend en er kan rekening mee gehouden worden.
- 6. Werk samen met iemand anders:** zo kun je elkaar steunen en inspireren als het moeilijk wordt.
- 7. Wees niet te streng:** een keer niet gelukt is niet erg. Focus op de momenten waarop het wel is gelukt.

*Bron: Psychned, Medipoint*

## Cao Bouw & Infra preventiezorg biedt gratis leefstijlbegeleiding

Val je onder de cao Bouw & Infra? Dan kan je kosteloos gebruikmaken van leefstijlbegeleiding. Verbetering van leefstijl geeft een directe gezondheidswinst en om die reden valt het in het preventiepakket. Meer informatie vind je in de folder!

[Bekijk de folder](#)



## Sporten in de bouw

In de bouw ben je de hele dag actief, waarom zou je daarnaast nog gaan sporten? Na werktijd moet je herstellen, niet nog eens gaan sporten. Toch?! Een logische gedachte, maar foute redenering.

Door na werktijd niet in je stoel te ploffen maar te sporten, boek je juist gezondheidswinst! Je wordt fitter, sterker en met een beetje doorzetting ook slanker. Daarnaast gaat je weerstand omhoog en ben je minder vatbaar voor infecties en stress. Alle reden dus om naast je werk in de benen te komen! Welke sport past bij jou? Check het op de [sportkeuzewijzer.nl](https://sportkeuzewijzer.nl).

Lees meer

## Test je gezondheidsrisico

Voel je je aangesproken of heb je het vermoeden dat je zelf mogelijk risico's loopt? Test het in een korte online test van 7 vragen en breng je eigen risico's in kaart. Je krijgt per risico te zien hoe je ervoor staat volgens de gezondheidsnorm. Per onderdeel wordt verder uitleg en advies gegeven.

Ga naar de test

## Stoppen? Deze websites helpen je!

- Doorbreek je gewoontes en zet je alcoholgebruik op pauze, kijk op [ikpas.nl](http://ikpas.nl).
- Stoppen met roken en zoek je een passende methode? Of ben je al gestopt maar kan je nog wel wat extra hulp gebruiken? Kijk op [ikstopnu.nl](http://ikstopnu.nl).
- De app '[Stopstone](#)' voor jongeren laat je zien welke besparingen het stoppen met roken je oplevert en geeft motivaties om vooral vol te houden.

Contact | Privacy & disclaimer



Wil je deze mailing niet meer ontvangen? [Schrijf je hier uit.](#)