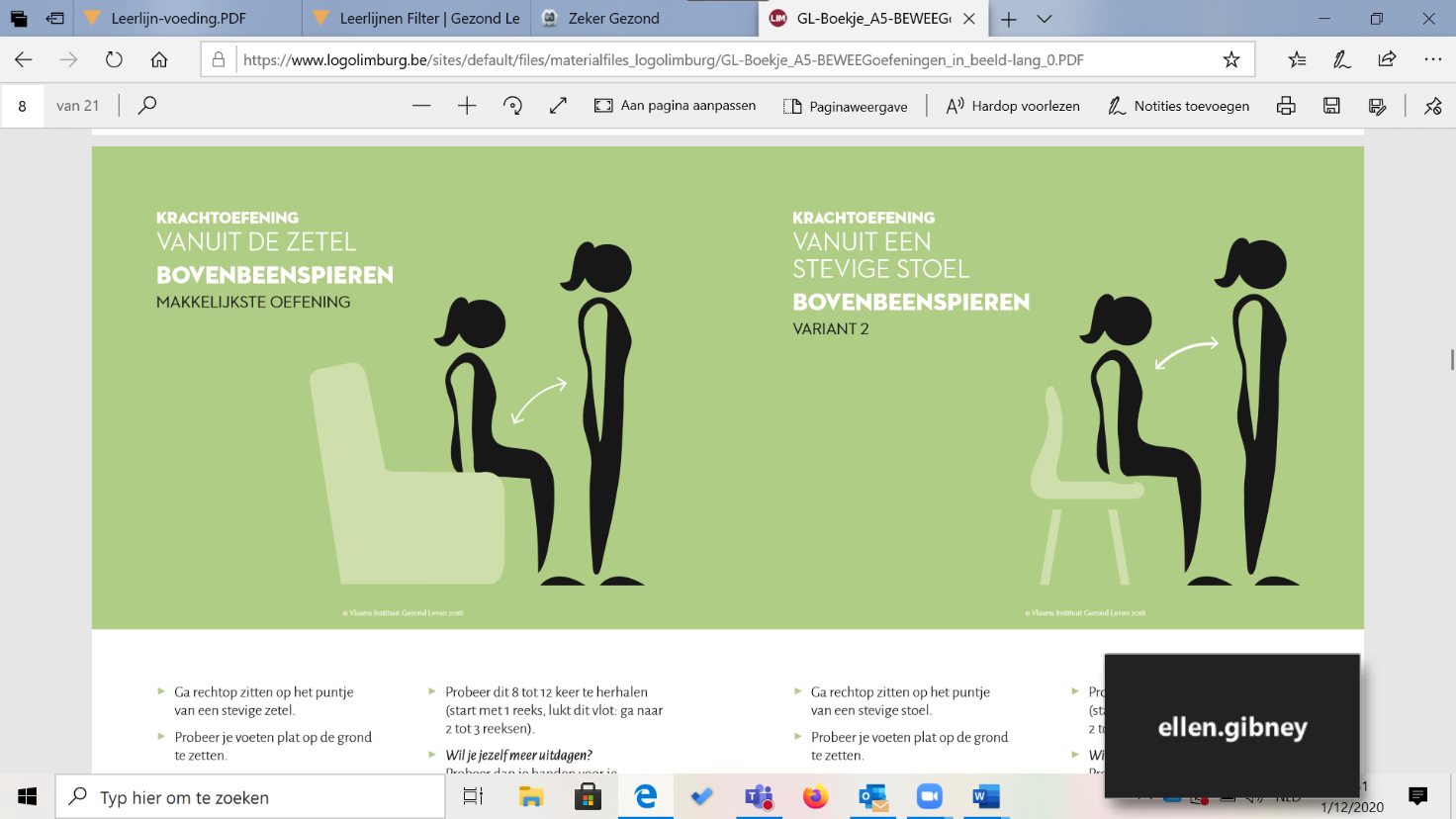
*Februari* 2020: Alle beetjes helpen   
Artikel infoblad *Februari* 2020

**Februari 2020: Alle beetjes helpen**

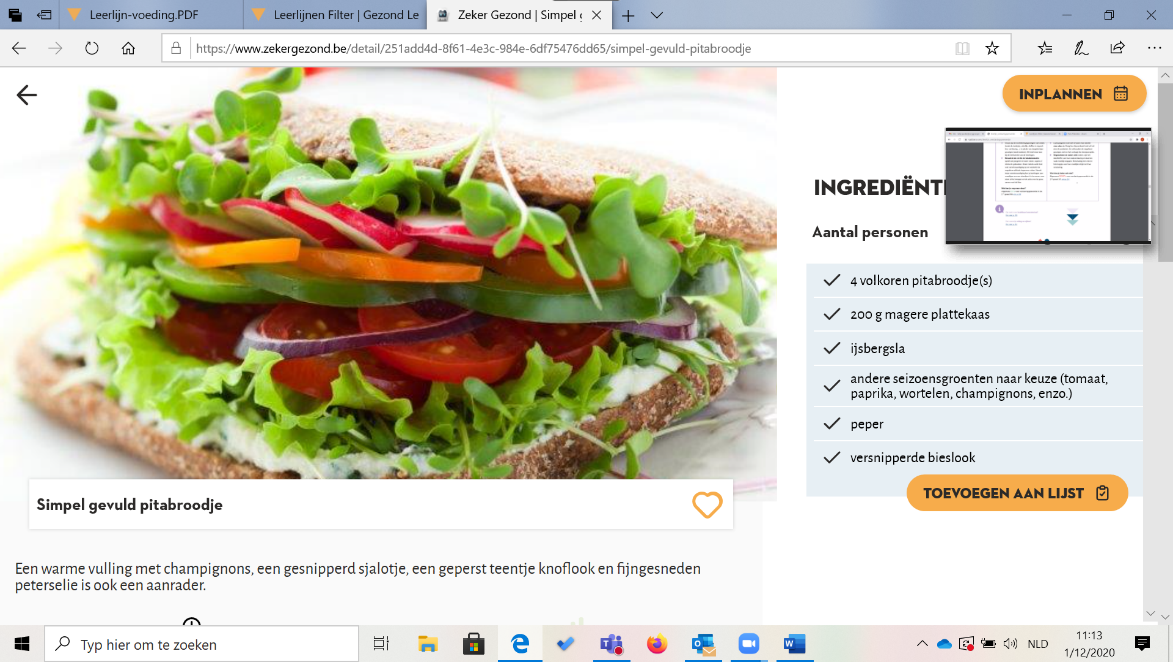
**Lang artikel**

‘Beweeg voldoende, eet gezond en zorg goed voor jezelf en anderen’, deze adviezen hebben we het afgelopen jaar wel vaker gehoord. Ze zijn dan ook erg belangrijk om je goed en fit te voelen. Dit was zo voor corona, is nu zo en zal in de toekomst nog steeds zo zijn. Onder het motto ‘alle beetjes helpen’ en ‘stel niet uit tot morgen wat je vandaag nog kan doen’ vind je hieronder tips om er meteen mee aan de slag te gaan:

**Beweeg, altijd en overal**

* Ga naar buiten en haal een frisse neus door te gaan wandelen of fietsen. Alleen, met het gezin, buren of vrienden.
* Las een beweegpauze in. Ga bijvoorbeeld even wandelen tijdens de middagpauze of zet muziek op en gooi je remmen én benen los.
* Werk je thuis en zit je vastgekluisterd aan je scherm? Sta om de 30 minuten even recht en rek je uit of doe een leuke beweegoefening!
* Moet je bellen? Wandel even rond terwijl je aan de lijn hangt. Spoor de andere aan hetzelfde te doen.
* Maak een ‘beweegplanning’ of stel een ‘beweegdoel’ op. Ga je dit alleen doen of liever samen met anderen? Alles kan!

**Bordje vol lekkers**



* Neem eens een kijkje op [www.zekergezond.be](http://www.zekergezond.be) of download de gratis app. Met meer dan 1000 gezonde, lekkere en/of budgetvriendelijke recepten tover je in 1-2-3 een gezonde maaltijd op het bord!

Eén van de recepten die je kan terugvinden is dit simpel gevuld pitabroodje. Smakelijk!

Ingrediënten voor 4 personen:

* 4 volkoren pitabroodjes
* 200g magere plattekaas
* IJsbergsla
* Andere seizoensgroenten naar keuze (tomaat, wortelen, paprika, champignons, …)
* Peper
* Versnipperde biesloof

Bereidingswijze (minder dan 15 minuten):

* Rooster het pitabroodje in de broodrooster en snij het langs één kant open zodat je envelop bekomt.
* Meng de plattekaas met versnipperde bieslook en peper. Vul het broodje met plattekaasvulling.
* Vul het pitabroodje verder op met wat rauwe groenten.

**Zorg voor een goed gevoel bij jezelf en anderen**

[](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Flogobrugge-oostende.be%2Fcontent%2Fverras-mensen-met-fijne-woordspelingen-deugddoende-boodschappen-quotes&psig=AOvVaw1mYmrEwUQ4F6V1wsqfkF39&ust=1606905217998000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOCU7IrLrO0CFQAAAAAdAAAAABAE)

Complimenten geven en krijgen doet zo’n deugd! Het geeft jezelf en de ander een goed gevoel. En op 1 maart 2021 is het weer zo ver, de jaarlijkse Complimentendag! Maar moeten we echt op deze dag wachten alvorens elkaar een complimentje te geven? Het geven en krijgen van complimenten doet het hele jaar deugd!

* Vind je het moeilijk om complimenten naar iemand uit te spreken? Geen probleem! Stuur een kaartje of e-mail of pen jouw complimentje neer op een briefje en laat het achter bij de persoon die het complimentje verdient.
* Je kan ook kiezen om het complimentje niet aan één persoon te geven, maar meteen een grote groep mensen te verrassen met fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen of leuke quotes. Schrijf of teken op ramen, spiegels, … en fleur het straatbeeld op!

**Kort artikel**

‘Beweeg voldoende, eet gezond en zorg goed voor jezelf en anderen’, deze adviezen hebben we het afgelopen jaar wel vaker gehoord. Ze zijn dan ook erg belangrijk om je goed en fit te voelen. Dit was zo voor corona, is nu zo en zal in de toekomst nog steeds zo zijn. Onder het motto ‘alle beetjes helpen’ en ‘stel niet uit tot morgen wat je vandaag nog kan doen’ vind je hieronder tips om er meteen mee aan de slag te gaan:

**Beweeg, altijd en overal**

* Ga naar buiten en haal een frisse neus door te gaan wandelen of fietsen. Alleen, met het gezin, buren of vrienden.
* Las een beweegpauze in. Ga bijvoorbeeld even wandelen tijdens de middagpauze of zet muziek op en gooi je remmen én benen los.
* Werk je thuis en zit je vastgekluisterd aan je scherm? Sta om de 30 minuten even recht en rek je uit of doe een leuke beweegoefening!
* Moet je bellen? Wandel even rond terwijl je aan de lijn hangt. Spoor de andere aan hetzelfde te doen.
* Maak een ‘beweegplanning’ of stel een ‘beweegdoel’ op. Ga je dit alleen doen of liever samen met anderen? Alles kan!

**Bordje vol lekkers**

* Neem eens een kijkje op [www.zekergezond.be](http://www.zekergezond.be) of download de gratis app. Met meer dan 1000 gezonde, lekkere en/of budgetvriendelijke recepten tover je in 1-2-3 een gezonde maaltijd op het bord!

**Zorg voor een goed gevoel bij jezelf en anderen**

* Complimenten geven en krijgen doet zo’n deugd! Het geeft jezelf en de ander een goed gevoel. Op 1 maart 2021 is het weer zo ver, de jaarlijkse Complimentendag! Maar moeten we hier echt op wachten? Het geven en krijgen van complimenten doet het hele jaar deugd!
* Je kan ook kiezen om het complimentje niet aan één persoon te geven, maar meteen een grote groep mensen te verrassen met fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen of leuke quotes. Schrijf of teken op ramen, spiegels, … en fleur het straatbeeld op!