

**Zo blijf je fit!**





# Vooraf

*Gezond blijven. Je prettig voelen. Je leven lang. Wie wil dat niet? Maar gezond blijven gaat niet vanzelf. Daar moet je wel wat voor doen. Door aandacht te hebben voor je gezondheid. Niet alleen op je werk. Maar ook thuis, in je vrije tijd. Want alleen dan blijven je lichaam én geest in goede conditie. En daar heb je elke dag weer plezier van. Wat je ook doet en waar je ook bent.*

In dit boekje vind je allerlei tips die je helpen gezond te blijven en je prettig te voelen. Tips voor iedereen en voor elk moment van de dag.



# Bewegen is gezond!

*Als je gezond wil blijven, moet je genoeg bewegen. Dan word je minder snel dik. Werken je darmen beter. Voel je je prettiger. En heb je minder kans op allerlei ziekten. Als schoonmaker of glazenwasser beweeg je natuurlijk al veel. Maar ook in je vrije tijd voel je je prettiger als je genoeg beweegt.*

Een paar tips:

- Beweeg een half uur per dag. Liefst elke dag, maar in elk geval vijf dagen per week. Twee keer een kwartier kan ook. Of drie keer tien minuten.
- Gezond bewegen kan op allerlei manieren:
  - neem de trap in plaats van de lift,
  - stap een paar haltes eerder uit de bus of tram,
  - doe lopend boodschappen of pak de fiets,
  - maak een stevige wandeling in het park,
  - ga voetballen met de kinderen.



# Ontspanning geeft energie!

*Werken als schoonmaker of glazenwasser kost veel energie. Best logisch dat je na je werk soms geen energie meer over hebt om iets leuks te gaan doen. Toch is het belangrijk dat je dat nu juist wél doet. Want van dingen doen die je leuk vindt, krijg je energie.*

Een paar ontspanideeën:

- Maak een wandeling. Niet alleen ontspannend, maar ook nog eens gezond.
- Ga met familie of vrienden picknicken in het park.
- Hou je van koken? Nodig familie of vrienden uit en maak eens iets extra lekkers.
- Trakteer jezelf op een bezoek aan de Hamam, sauna of schoonheidsspecialist.
- Ga met je kinderen naar de speeltuin of kinderboerderij.





# Slaap lekker!

*Ongeveer eenderde van ons leven brengen we slapend door. Dat lijkt misschien zonde van je tijd, maar slapen doen we niet voor niets. Slapen is namelijk goed voor je. Want alleen dan rust je écht helemaal uit.*

En paar slaaptips:

- Zorg dat je voldoende slaapt. Hoevéél slaap je nodig hebt, is persoonlijk. Veel mensen hebben aan acht uur genoeg. Sommige mensen worden al na vijf uur uitgerust wakker, terwijl andere mensen wel tien uur slaap nodig hebben.
- Regelmaat is belangrijk. Probeer iedere dag ongeveer op dezelfde tijd naar bed te gaan en op te staan.
- Lukt het niet om 's nachts voldoende te slapen? Ga dan overdag even liggen. Om te slapen, muziek te luisteren of televisie te kijken. Bijvoorbeeld als de kinderen slapen of naar school zijn. Ook hiervan rust je uit.



# Frisse lucht is gezond!

*Lekker naar buiten. Frisse lucht inademen. Laat de zon op je gezicht schijnen. In de zomer is dat natuurlijk geen probleem. Op een regenachtige herfst dag of koude winterdag wordt het moeilijker. Maar ook dan heb je frisse lucht nodig.*

Een paar tips:

- Probeer minimaal een kwartier per dag buiten te komen. Je huid heeft namelijk zonlicht nodig om vitamine D te maken. En dat heb je weer nodig voor stevige botten en tanden. Een donkere huid maakt trouwens minder snel vitamine D. Heb je een donkere huid? Zorg er dan juist voor dat je genoeg buiten komt. Of eet vette vis. Daarin zit namelijk veel vitamine D.
- Zorg ervoor dat je ook binnen frisse lucht krijgt. Dan heb je minder last van hoofdpijn en van je keel en longen. Zet iedere dag het raam even open. Ook als het koud is.



# Praten helpt!

*Problemen. Iedereen heeft ze wel eens. Thuis of op 't werk. Je maakt je zorgen. Je slaapt slecht en je zit de hele dag te piekeren. Daar knap je niet van op natuurlijk. En word je al helemaal niet vrolijker van.*

## Een paar tips

- Blijf niet alleen zitten met je problemen. Praat erover. Met je partner, een familielid, een goede vriend of vriendin. Gaat het over je werk. Stap dan naar je leidinggevende. Echt, dat lucht op.
- Helpt erover praten niet? Of lost dat je problemen niet op? Zoek dan hulp. Via je huisarts bijvoorbeeld. Of via de bedrijfsarts.
- Iedereen piekert wel eens. Als je boos wordt op je zelf omdat je piekert, wordt het alleen maar erger.
- Bewegen helpt. Om te ontspannen én om piekeren tegen te gaan. Ga naar buiten en maak een stevige wandeling.



Benieuwd of je te dik bent?  
Doe de **bmi-test**.  
Kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
en ga naar  
'Test uw gewicht'.

# Weet wat je eet!

*Eten. Dat doe je om energie van te krijgen, of gewoon, omdat je het lekker vindt. Het is belangrijk om er op te letten dat je gezond eet én niet te veel. Want helaas zijn veel mensen te dik. En dat is erg ongezond.*

Zo eet je gezond:

- **Eet genoeg, maar niet te veel.**

Schoonmaken en glazenwassen kosten veel energie. Dus moet je goed eten. Brood, pasta, rijst, bonen, groente en fruit bijvoorbeeld. Eet zo min mogelijk snacks met veel suiker en/of vet erin. Deze vullen wel, maar zijn niet gezond en maken dik.

- **Eet afwisselend.**

Zorg dat je lichaam alles binnenkrijgt dat het nodig heeft. Zet dus elke dag iets anders op tafel.





# Weet wat je eet!

- **Eet minder ongezonde vetten.**

Je lichaam heeft vetten nodig. Maar niet te veel vetten en vooral gezonde. Ongezonde vetten zitten in vet vlees, kaas, maar ook in chips, koekjes en gebak. 'Gezonde' vetten zitten in olie, halvarine en vette vis.

- **Eet genoeg fruit, groente en brood.**

Brood, groente en fruit vullen goed, zijn gezond én maken niet dik.

- **Drink genoeg.**

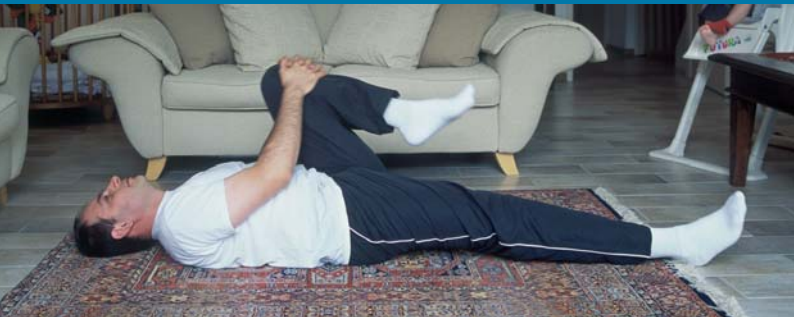
Vergeet niet voldoende (water) te drinken: minimaal 1,5 liter per dag. Ook niet als je druk aan 't werk bent.

- **Ga veilig om met voedsel**

Van eten kun je helaas ook ziek worden. Omdat je het te lang bewaard hebt bijvoorbeeld. Of omdat je je handen niet gewassen hebt voor je het eten klaarmaakte. Tip: pas extra goed op met rauw vlees en rauwe eieren.

# Wees zuinig op je rug!

*Eén lichaamsdeel verdient wel wat extra aandacht: je rug. Die rug heeft het namelijk zwaar te verduren. Zeker bij schoonmakers en glazenwassers. Het is daarom belangrijk om je rug soepel te houden en goed te laten ontspannen.*



Een paar oefeningen. Let op: adem rustig in en uit als je de oefeningen doet.

- Ga op je rug liggen. Leg je knieën één voor één op je borst, trek ze naar je toe en maak je rug rond.
- Ga op je rug liggen en leg je onderbenen op een bank of stoel. Ontspan je rugspieren. En blijf zo tien minuten liggen.



- Ga op je tenen staan, zwaai je armen boven je hoofd en strek je helemaal uit. Beweeg je armen daarna weer rustig naar beneden.





- Maak je rug hol en weer bol door je buikspieren aan te spannen en weer te ontspannen. Dit kun je overal doen. Achter het aanrecht, aan de eettafel, op de bank / stoel, in de bus of in de tram.

Er zijn nog meer arbozakboekjes gemaakt. Een algemeen boekje, het boekje 'Werkdruk omlaag!', het boekje 'Let op je lijf!' en een speciaal arbozakboekje voor glazenwassers.

Kijk voor meer informatie op [www.zowerkjeprettiger.nl](http://www.zowerkjeprettiger.nl) of bel de RAS, telefoon (013) 594 48 44.

### **Meer weten over eten?**

Kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### **Fotografie**

Tineke Dijkstra, Den Haag - Witold de Man, Zaltbommel -  
Netherlands Board of Tourism & Conventions

### **Concept en realisatie**

DST Experience Communicatie, Baarn

In samenwerking met MCA Communicatie, Utrecht

# Colofon

Deze uitgave maakt deel uit van *Zo werk je prettiger!*, de voorlichtingscampagne over het Arboconvenant Schoonmaak- en Glazenwassersbranche. De campagne wordt gecoördineerd door de Raad voor Arbeidsverhoudingen Schoonmaak- en Glazenwassersbranche (RAS) en is een initiatief van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, Ondernemersorganisatie Schoonmaak- & Bedrijfsdiensten (OSB), FNV Bondgenoten en CNV BedrijvenBond.

© RAS, Tilburg, september 2005

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

