

Checklijst leefstijl

Dr. Aseem Malhotra legt in Dokters van Morgen uit dat het woord ‘dieet’ van het Griekse woord *Diatta* komt, dat betekent leefstijl. De mensen in Pioppi zijn niet alleen gezond vanwege de goede voeding, maar ook omdat ze weinig stress hebben, veel buiten zijn en in een hechte sociale omgeving leven. Pioppi ligt tegen een heuvel en die lopen de inwoners geregeld op en af.

Dr. Aseem schrijft voor:

“**Beweeg!**”

Verplicht:

Wandelen 22 minuten – iedere dag

Ik heb vandaag helaas niet gewandeld

Waarom niet?

Of: wandelen 30 minuten – 5 x per week

Ik heb vandaag niet gewandeld

* Deze week heb ik al x minstens 30 minuten gewandeld

< 45 min. zitten - vandaag heb ik niet langer dan 45 minuten achter elkaar gezeten

Traplopen (in plaats van lift)

Fietsen (in plaats van auto)

Sterk aanbevolen:

Overig (sport / HIIT training / yoga / tai-chi / oefening uit boek, etc.)

Namelijk:

‘Ontspan!’

Verplicht:

Ademhalingsoefening (2 minuten per keer)
Adem 5 seconden in en 5 seconden uit. Twee minuten lang. Blijf met je aandacht bij je ademhaling.

Slaap - minstens 7 uur per nacht

Uren slaap vannacht:

Kwaliteit slaap:

slecht / matig / normaal / goed / fantastisch

Geen blauw licht twee uur voor bedtijd

- lichten in huis gedimd
- beeldschermen uit (TV / computer / tablet)
- telefoon op nachtstand

Buitenlucht

Vandaag ben ik x of minuten buiten geweest

Ik ben in de natuur geweest

“Doe leuke dingen met anderen!”

Sterk aanbevolen:

Heb je vandaag samen met iemand gegeten?

Ja: ontbijt / lunch / diner

Met:

Nee, vandaag heb ik ontbijt / lunch / diner alleen gegeten

Wat heb je verder aan sociale contacten gehad?

- Vrienden / familie thuis uitgenodigd
- Iets buiten de deur gedaan met vrienden / familie
- Iets ondernomen met partner / gezinsleden
- Overig, namelijk:
- Vandaag heb ik niets sociaals ondernomen,
ik heb deze week al keer iets sociaals gedaan**