

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging



Gezond leven heeft drie pijlers: **de slaap, de beweging** en **de voeding**. Iemand merkte dat hij slecht sliep omdat hij veel werkte en jonge kinderen had. *Een aantal jaren geleden* besloot hij zijn routine te veranderen. Hij stond *elke ochtend op hetzelfde tijdstip* op en ging ook op vaste tijden naar bed. Na ongeveer anderhalve week begon hij **beter slapen** en voelde zich fitter.

1. Welke drie pijlers horen bij gezond leven?
 - a. Sporten, studeren en reizen
 - b. Slaap, beweging en voeding
 - c. Werk, geld en rust
 - d. Voeding, koffie en televisie
2. Wat veranderde hij om zijn slaap te verbeteren?
 - a. Hij werkte elke avond langer.
 - b. Hij verhuisde naar een stil huis.
 - c. Hij dronk 's avonds meer koffie.
 - d. Hij ging op vaste tijden naar bed en stond op vaste tijden op.

1-b 2-d

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Joris: Voor een gezond leven zijn slaap, beweging en voeding belangrijk.

Mirthe: Helemaal mee eens. Heb je dat wel eens meegemaakt, dat je je slecht voelde door weinig slaap?

Joris: Ja. Een paar jaar geleden sliep ik slecht door stress. Toen voelde ik me minder goed.

Mirthe: Dat herken ik. Met jonge kinderen werd mijn slaap ook korter.

Joris: Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig twee à drie keer per week.

Mirthe: Wat goed! Ik sportte toen niet en mijn voeding was ook niet top, maar dat werd langzaamaan beter.

Joris: Wat heb je toen gedaan om het te verbeteren?

Mirthe: Ik sliep beter doordat ik drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed ging.

Joris: En hoe beïnvloedde die betere slaap jouw beweging en eetgewoontes?

Mirthe: Ik had meer energie, zodat ik kon sporten en gezond kon koken voor mezelf.

Joris: Wat gek dat slaap zoveel impact heeft op ons leven en ons welzijn.

Mirthe: Ja, het is zo belangrijk. Fijn dat we dat even konden benadrukken.

1. Waarom sliep Joris een paar jaar geleden slecht?
 - a. Omdat hij elke avond laat ging trainen
 - b. Omdat hij stress had
 - c. Omdat hij te veel gewichten optilde
 - d. Omdat hij elke dag ging rennen

2. Wat veranderde er bij Mirthe toen ze beter sliep?

a. Ze had minder energie om te bewegen

b. Ze kreeg meer energie om te sporten en gezond te koken

c. Ze stopte met trainen en ging meer werken

d. Ze ging elke dag naar het zwembad

1-b 2-b