



**Gezonde
keuzes
kunnen**

uw leven

1 veranderen!

www.secretsofwellness.org


SEVENTH-DAY
ADVENTIST CHURCH
150^{OF}
YEARS HEALTH PROMOTION

Sleutels
Welzijn ^{tot}


health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Dagelijks een bewuste keuze maken voor een gezonde levensstijl, kan uw leven veranderen. Het kan de kwaliteit van uw leven verhogen en uw levensduur verlengen. Een langer leven heeft echter weinig meerwaarde als het alleen maar jaren van ziektes, ongemakken en weinig levenskwaliteit aan uw leven toevoegt. Maar door uw levensstijl te veranderen voegt u niet alleen jaren aan uw leven toe, maar zorgt u er ook voor dat er meer leven in uw jaren komt.

Roken, onvoldoende lichaamsbeweging, verkeerd omgaan met stress, onvoldoende nachtrust en slechte voeding - allemaal zaken die ons verouderingsproces versnellen. Wereldwijde studies hebben aangetoond dat een voedingspatroon gebaseerd op laag (bij voorkeur plantaardig) vetgehalte, samen met regelmatige lichaamsbeweging, een belangrijke sleutel is voor een langer leven. Kijk eens kritisch naar uw eigen leven en ontdek waar u uw levensstijl kunt verbeteren.

Geef uw leven nieuwe betekenis en een nieuw doel. Mensen die gelukkig zijn, hebben minder gezondheidsproblemen, minder ziekteverzuim en hebben minder last van stress, verdriet en frustratie. Wanneer u zich goed voelt, heeft u meer energie. U kunt beter omgaan met veranderingen, bent creatiever, werkt efficiënter en effectiever en u leeft langer en gezonder.

Een goed en gezond leefpatroon is geen garantie voor een lang leven. Maar het verhoogt de kans op een langer en beter leven wel degelijk! Onderzoek toont aan dat hoe eerder een gezonde levensstijl wordt aangeleerd, hoe groter de positieve effecten of het welzijn zijn. Zou u niet een aantal jaren aan uw leven willen toevoegen? Begin dan vandaag nog met het maken van gezonde keuzes!

Dr. Winston Craig

**Professor in voeding
en gezondheid**

