



# LEEF BEWUST, WERK GEZOND

## ONZE VISIE

Een gezonde leefstijl is vanzelfsprekend. Door gezonde keuzes te mane voelen we ons fitter, vrolijker en blijven we langer vitaal. Door gezonde keuzes te maken verhogen we onze kwaliteit van leven. Door het samen te doen wordt het krachtig en Byzondr.

## HOE WE DAT DOEN?

Omdat we een gezonde leefstijl vanzelfsprekend vinden informeren we elkaar, we steunen elkaar en we helpen elkaar. Dit doen we door kennis te blijven vergaren, door elkaar te blijven motiveren en door elkaar te blijven steunen. Elke dag maken we opnieuw de bewuste keuze om gezond te leven.

### #1 GEZONDE KEUZES

Bij een gezonde leefstijl horen gezonde keuzes

- Bewegen *meer bewegen, vaker staan of van houding wisselen*
- Eten & Drinken *gevarieerd, gezond en duurzaam eten en drinken*
- Mentale fitheid *zorg voor voldoende ontspanning en slaap*
- Middelengebruik *gebruik geen middelen zoals roken, alcohol en drugs*



### #2 HULP VANUIT JE OMGEVING

Ondersteuning van de mensen om je heen

- Voorwaarden *zoals financiële ondersteuning en hulpmiddelen*
- Plekken *waar veel tijd wordt doorgebracht zoals thuis en op het werk*
- Mensen *vanuit de omgeving die je helpen gezonde keuzes te maken*

### #3 SAMEN, MET ELKAAR

Ondersteuning geven en elkaar mobiliseren

- Motivatie *van jezelf en de mensen om je heen*
- Ondersteuning *vanuit de organisaties en de beleidsmakers*
- Kennis & vaardigheden *om de gezonde leefstijl te omarmen*

## WAAROM EEN GEZONDE LEEFSTIJL?

Door onze leefstijl gezamenlijk te verbeteren en actie te ondernemen wordt een gezonde leefstijl daadwerkelijk vanzelfsprekend. Het maakt niet uit waar je woont of werkt, he wordt omringt door gezonde keuzes en mensen die je willen helpen.

Pas als iedereen meedoet en kan meedoen, samen en binnen alle lagen van de samenleving hebben de inspanningen een kans van slagen. Dat is onze visie.

QR CODE NAAR  
VISIEDOCUMENT

SCAN DE QR OF GA  
NAAR [BYZONDR.NL](http://BYZONDR.NL)

