



Gepubliceerd op Leeuwarden 23-09-2021 17:44 (<https://www.geldkompasleeuwarden.nl>)

[Geldkompas Leeuwarden](#) > [Zorg en gezondheid](#) > Gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl betekent goed voor uzelf zorgen. Het helpt ziekten tegen te gaan en zorgt ervoor dat u zich beter voelt. Als u gezonder wilt leven, zijn er veel zaken waaraan u kunt werken.

Kies hieronder het onderwerp waarover u vragen heeft voor meer informatie.

Wilt u meer weten over een gezonde leefstijl?

Eet gevarieerd en niet te veel. U voelt zich daardoor fitter en u blijft langer gezond. Tips voor een gezonde leefstijl vindt u op de website van het Voedingscentrum. Test uw eetgewoonten met de Eetmeter.

Voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl

Voedingscentrum - eetmeter

www.voedingscentrum.nl/eetmeter

Heeft u vragen over uw gezondheid?


Op website van de GGD vindt u antwoorden en informatie over hoe u ziekte kunt voorkomen.

GGD - Nederland

www.ggd.nl

Waarover wilt u iets weten?

- [Roken](#)
- [Alcohol](#)
- [Voeding](#)

 [naar boven](#)  [colofon](#)

Vragen of opmerkingen? Bel 070 378 0900 of stuur een email naar helpdeskvind@sdu.nl
