


DE STRAATVRAAG

Wat doe je om gezond te blijven?




Olivier van der Post Ik vind het belangrijk om fit te zijn, onder andere omdat ik duikinstructeur ben. Anders loop ik verhoogde risico's. Ik fiets veel: voor alles binnen de 10 kilometer neem ik de fiets. En ik probeer toegevoegd suiker te vermijden. Vroeger dronk ik regelmatig frisdrank, maar dat had invloed op mijn gewicht. Als je het een half jaar niet gedronken hebt, is het niet meer lekker.

Monique Anderson 

Sinds een paar maanden eet ik minder vlees. Hooguit twee keer per week nog. Ik merk dat ik daardoor meer energie heb en het is goed voor het milieu. Ik maak ook elke werkpaauze een wandelingetje. We eten in Nederland minder vlees en zijn meer met onze gezondheid bezig dan in mijn geboorteland Zuid-Afrika.



Richard Oudshoorn 

Ik ben bezig om af te vallen. Ik vond dat ik iets te zwaar werd en voelde me minder fit en gezond. Ik probeer twee à drie keer in de week te gaan zwemmen, maar haal dat niet altijd. Wandelen en fietsen doe ik in ieder geval dagelijks. Het is niet goed om overdreven weinig te gaan eten, maar wel minder en vooral gezond en evenwichtig.



Sami Ilahi  Drie keer per week ga ik naar de sportschool om daar anderhalf uur cardio- en spieroefeningen te doen. Ik ga met plezier, ook omdat ik samen met een vriend sport. Mijn gezondheid is heel belangrijk voor mij, maar soms eet ik weleens junkfood. En misschien zou ik wat vroeger naar bed moeten gaan. Ik slaap meestal maar vier à vijf uur per nacht.



Mieke van der Maaten  Al 30 jaar doe ik ochtendgymnastiek. Het is een gewoonte, net als tandenpoetsen. Jarenlang combineerde ik mijn eigen oefeningen met die van het tv-programma 'Nederland in Beweging!'. Toen ik nog werkte, stond ik er een half uur eerder voor op. Tegenwoordig doe ik mijn eigen oefeningen, naast een wekelijkse conditietraining en gymlessen.



CHECK ONLINE Praat ook mee over dit onderwerp!
Ga naar consumentenbond.nl/straatvraag