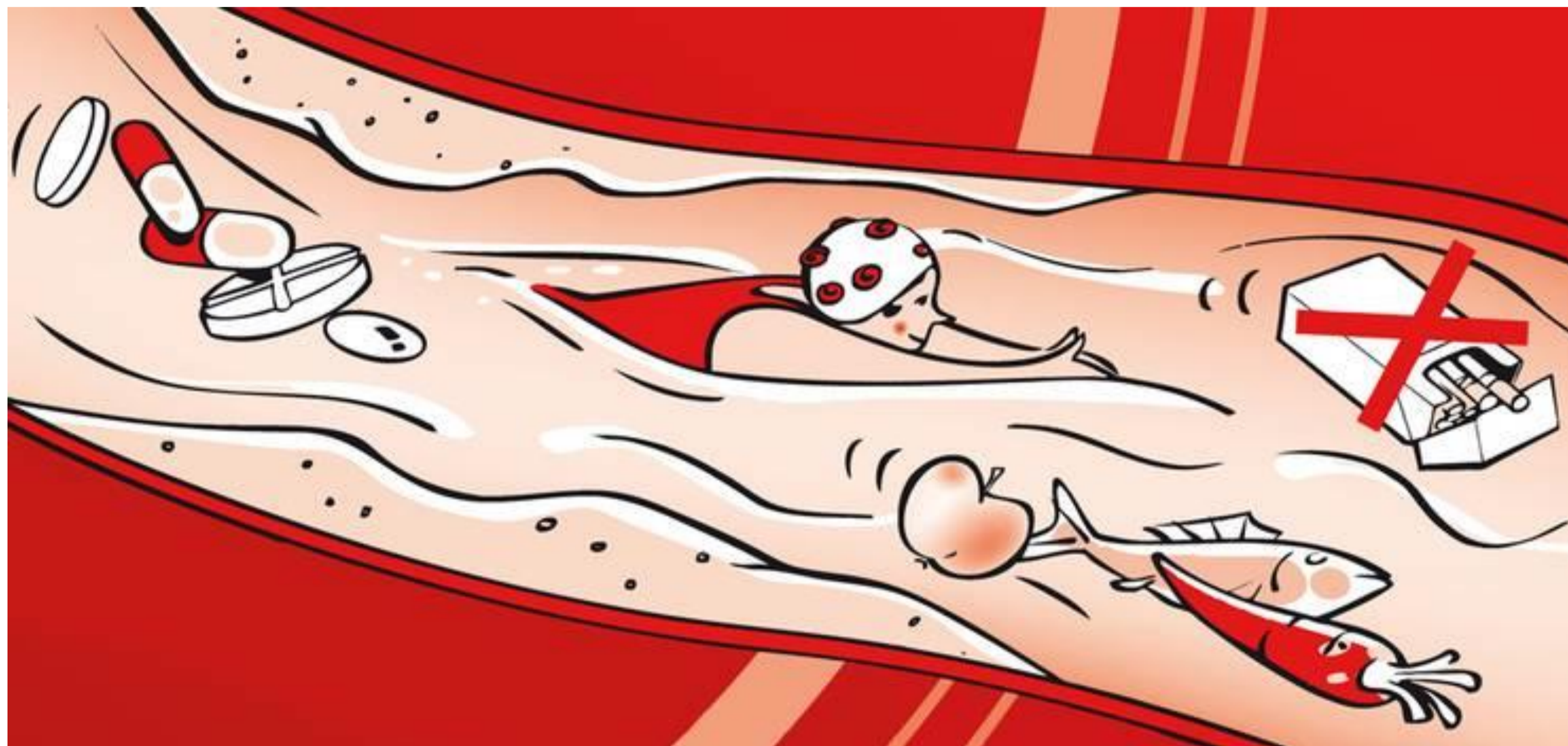


# 4. Wat kunt je zelf doen om vaatlijden te voorkomen?

## Stoppen met roken



## Voldoende lichaamsbeweging



Ten minste 5 dagen per week 30 minuten per dag matig intensief inspannen, zoals fietsen, stevig wandelen, tuinieren'

## Gezond voedingspatroon



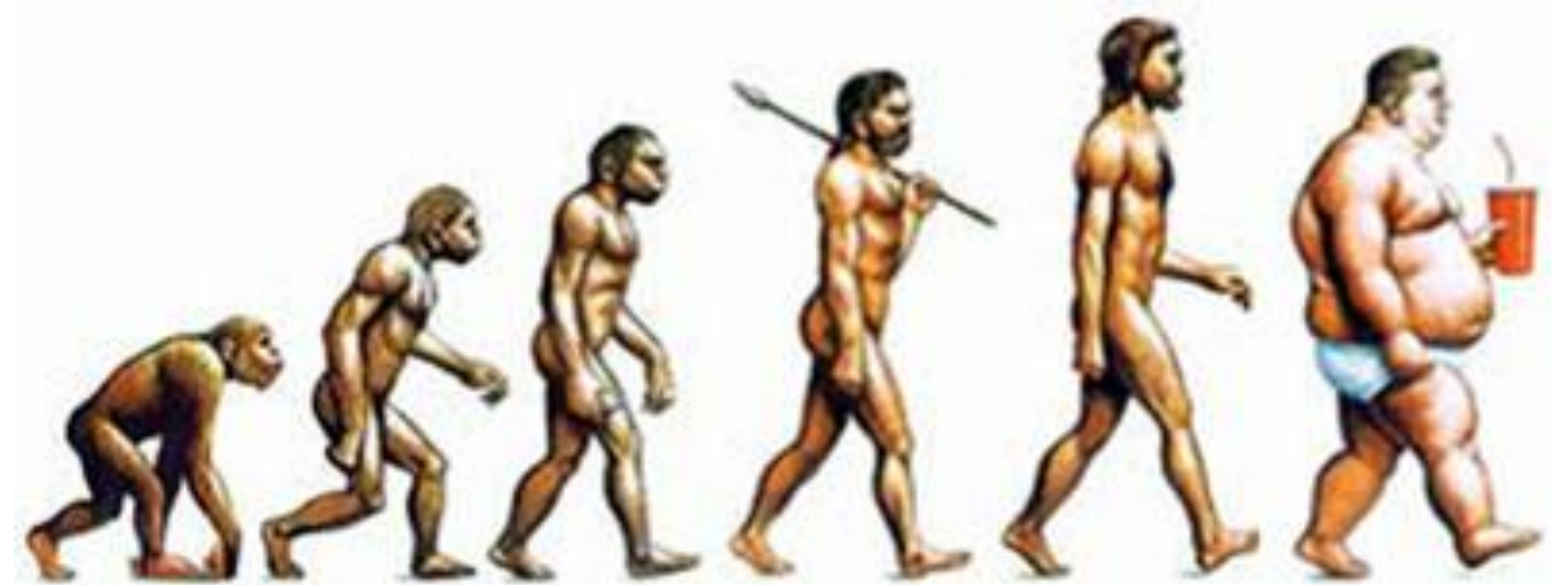
WEL:

- Vette vis
- Fruit en groente

NIET:

- Zoutinname
- Verzadigde vetten

## Optimaal lichaamsgewicht



Body Mass Index (BMI) berekenen:  
 $BMI (kg/m^2) = \text{gewicht} / \text{Lengte}^2$

## Alcoholgebruik beperken



Maximaal 5 dagen per week

- Vrouwen: maximaal 1 à 2 glazen per dag
- Mannen: maximaal 2 á 3 glazen per dag



## Stress vermindering

Verdubbelt risico op hart- en vaatziekten!  
 Vaak in combinatie met andere risicofactoren