

Een gezonde leefstijl is gezond eten, goed voor jezelf zorgen, voldoende bewegen, sociale contacten en een zinvolle besteding van je dag. Het beïnvloedt de gezondheid en gaat verder dan ziekte vermijden. Het draait ook om veerkracht, meedoen in de maatschappij, zingeving en leefomgeving. Mensen bepalen hun eigen levensstijl, maar een gezonde leefwijze is ook belangrijk voor de samenleving.

## **Gezond opgroeien**

Door de veranderingen in leefstijl, voeding en beweging hebben steeds meer inwoners last van overgewicht. Overgewicht leidt tot een slechtere gezondheid en lagere schoolprestaties. Hierdoor ontstaan blijvende verschillen in gezondheid, deelname aan de arbeidsmarkt en inkomen.

## **Gezond ouder worden**

We willen dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen en dat zij de regie over hun eigen leven behouden. Een gezonde leefstijl vergroot de eigen regie en zelfredzaamheid van ouderen. Ook helpt dit bij het uitblijven of verminderen van eenzaamheid en je minder goed kunnen bewegen.