



CITY OF TSHWANE

"we are the same"

Wenke om fiks en gesond te bly

Bly fiks en gesond deur gewoontes en handelwyses aan te leer wat goed is vir jou gesondheid en die risiko van siekte verminder.

Oefening

- Oefen 30 minute lank drie tot vyf keer 'n week.
- Neem aan sport deel.
- Verrig aktiewe takies by die huis, byvoorbeeld werk in die tuin of maak die huis skoon.
- Stap vinnig, draf of swem.

Rook

- Moenie begin rook nie; of
- Hou op rook.

Alkohol en dwelms

- Drink alkohol matig; of
- Hou op om alkohol te drink.
- Moenie dwelms gebruik nie.

Beoefen veilige seks

- Weerhou jou van seks; wag tot jy ouer is om seks te hê; moenie oorhaastig met elke maat seks hê nie.
- Wees aan een maat getrou.
- Gebruik 'n kondoom om veiligheid tydens seks te verseker.

Eetgewoontes

- Eet gebalanseerde maaltye.
- Eet 'n verskeidenheid kos uit al die voedselgroepe (stysel, proteïen, vet, suiwel).
- Eet elke dag ten minste twee porsies groente en vrugte.
- Verminder die vet in jou dieet.
- Gebruik minder suiker en sout.
- Drink elke dag ten minste agt glase water.

Slaapgewoontes

- Slaap elke nag vir sewe tot agt uur.

Vir meer inligting, kontak asb u naaste kliniek