

Praktische brochure met eenvoudige gewoontes voor een sterk hart. Anoniem en gratis.

Waarom preventie?

De meeste hartproblemen ontstaan geleidelijk en zijn deels te beïnvloeden.
Beweging, voeding en ontspanning bepalen samen voor veel deel je risico.

Drie gouden regels

1. Beweeg elke dag: 30 minuten stappen is de gouden standaard.
2. Eet vers: twee ons groente en twee stuks fruit per dag.
3. Adem uit: neem dagelijks een schermvrij rustmoment in de frisse lucht.

De campus als leefstijlpartner

Loop door het openbare campuspark: 2 km drempelvrije, verlichte wandelroute.
In de panoramische cafetaria vind je hart-gezonde, seizoensgebonden gerechten.
Tijdens de Open Dag krijg je gratis hartcoaching op het preventiepodium.