



"De trap te nemen en niet de lift, was in 2017 mijn eerste actie om **meer te bewegen**. Nu volg ik 2 keer per week Cross Training en ga meer dan ooit regelmatig stappen met een vriendin. Heerlijk om alles los te laten.

Ik volgde coaching op het vlak van voeding waardoor ik heel wat kilo's kwijtraakte, echt een aanrader. Ik heb **meer energie en slaap veel beter**. Mijn lunch en tussendoortjes neem ik mee naar het werk, zo maak ik de juiste keuzes als ik honger heb.

Nog iets dat goed werkt voor mij: ik doe aan **food prepping**. Op zondag kook ik voor de rest van de week. Zo ben ik 's morgens snel klaar en heb ik 's avonds meer tijd om te sporten. En zit ik daarna welverdiend in mijn zetel, dan eet ik een sappige pompoemes."



Lisa Pernet (31) Kinesiste Neurologie - AZ Damiaan

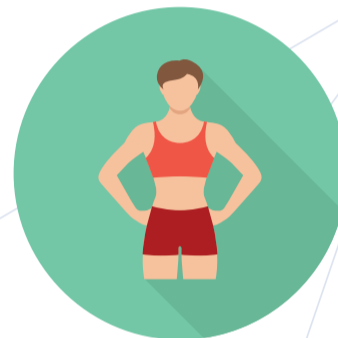
## De 9 gezonde tips van Lisa:



Begin met kleine veranderingen, zoals **de trap nemen** i.p.v. de lift.



Een **stappenteller** zet aan om meer te bewegen.



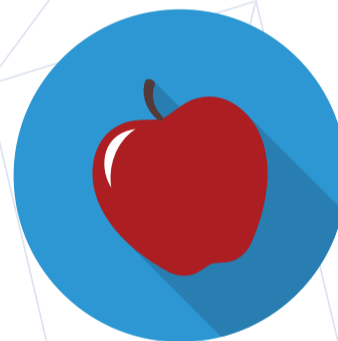
**Sport in groep**, dat werkt motiverend.



**Laat je begeleiden** door een coach.



Drukke werkdag gehad? Een uur of meer **flink doorstappen**, is heerlijk om alles los te laten.



Haal voor 90% **gezonde zaken in huis**, groenten, ongezouten nootjes, fruit ...



**Food prepping** of koken voor meerdere dagen, geeft je 's avonds meer tijd om te sporten.



Maak je **eigen meeneelunch**, dan grijp je op het werk niet naar ongezonde keuzes.



Zin in iets 's avonds? **Eet een pompoemes!**

Lees de volledige getuigenis van Lisa op:  
[www.azdamiaan.be/lisapernet](http://www.azdamiaan.be/lisapernet)



**Az Damiaan**  
Dicht bij het leven

Met medewerking van

