

Bij het ouder worden is een **goede voeding**, in combinatie met **beweging**, belangrijk voor het behoud van **spierkracht** en **conditie**. Dat helpt u om **zelfstandig** en **mobiel** te blijven.

Wist u dat

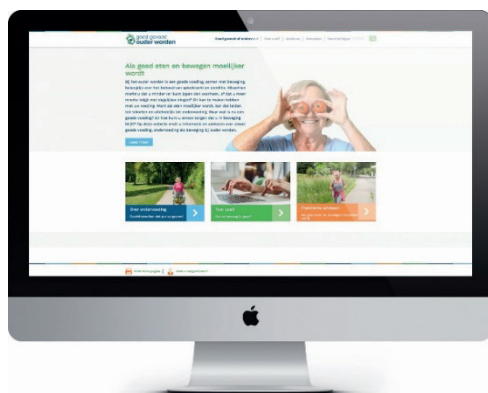
gewichtsverlies
niet per se gezond is?

ouderen
meer
eiwitten
nodig
hebben

u zelf kunt
testen hoe
gezond u eet

Lees meer op

www.goedgevoedouderworden.nl



Op deze website

www.goedgevoedouderworden.nl
vindt u informatie, zelftests en
adviezen over zowel goede
voeding, ondervoeding als
beweging bij ouder worden.

Goed gevoed ouder worden, dat wil toch iedereen?!