



Fit en krachtig door goed eten en drinken

Gevarieerd eten en drinken en voldoende bewegen is belangrijk voor uw gezondheid. Voldoende eiwitrijke producten zorgen voor behoud van spiermassa en kracht. Bewegen houdt uw gewrichten soepel. Zo kunt u blijven doen wat u het liefst doet.

Wist u dat?

- Gewichtsverlies niet per se gezond is?
- Ouderen meer eiwitten nodig hebben?
- U zelf kunt testen of u goed eet en voldoende beweegt?

Voor meer informatie, zelftests, adviezen over goede voeding, bewegen en herkennen van ondervoeding ga naar:

www.goedgevoedouderworden.nl

← of scan QR code met uw mobiel.

