

Wij wensen jou een heel gelukkig 2019...!

Goede voornemens. 60% van de volwassen Nederlanders heeft ze aan het begin van het jaar. Meer sporten, gezonder eten, stoppen met roken, afvallen enzovoort. Jij ook? Wij helpen jou graag om ze ook echt waar te maken!

Goede voornemens? 3 gouden tips om ze waar te maken!



1

Doe iets **wél** in plaats van iets niet meer

Iets wél gaan doen is makkelijker dan iets niet meer doen waar je aan gewend bent. Eet bijvoorbeeld iets gezonds op het moment dat je wilt snoepen. Of ga een rondje lopen als je een sigaret wilt opsteken. Als je dat steeds doet, ontstaat al snel een nieuwe gewoonte. **Wist je dat activiteiten soms al na 3 weken een gewoonte worden?** Dan wil je niet anders meer.



2

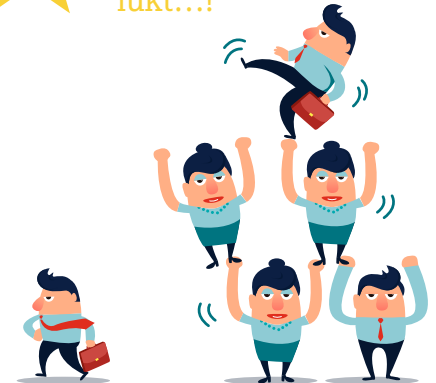
Doe het **samen** met iemand in je omgeving

Samen doen werkt! Dus zoek iemand met hetzelfde voornemen. Steun elkaar! Misschien kun je samen meer bewegen. Of heb je tips voor elkaar. **Wat ook helpt, is anderen vertellen over je goede voornemen.** En vraag hen je te helpen en aan te moedigen.

Natuurlijk lukt het! Maar stel... Ook interessant! Want waar ligt dat aan? Je omgeving? Rookt iedereen om je heen? Of is er veel ongezond eten in de buurt? Pas dan zo mogelijk je omgeving aan. Ga om met mensen die niet roken of start een clubje gezond eten. **Of... heeft het met jezelf te maken...?** Vraag dan hulp! Slim! Want 95% van de mensen die het lukte om te stoppen met roken, kreeg hulp!

3

Ook **interessant** als het toch niet lukt...!



Deze tips worden jou aangeboden door VGZ.

Met hart voor zinnige zorg!

Ook in 2019.

Hulp

via jouw zorgverzekering

VGZ biedt je enkele mogelijkheden die je kunnen helpen bij een goed voornemen, bijvoorbeeld bij stoppen met roken. Zijn er medische redenen waarom je anders wilt eten, dan kun je vergoeding krijgen voor dieetadvies. Ook zit er in de zorgverzekering van VGZ een gezondheidstest. En wil je intensief gaan bewegen, dan kun je een vergoeding krijgen voor een preventieve behandeling, consult en een sportkeuring. Op www.vgz.nl/vergoedingen vind je de vergoedingen van A tot Z!