



Stichting
tegen Kanker

Met wie kan ik erover praten?

- Zoekt u hulp of andere informatie?
- Behoeft u uw hart eens te luchten?
- Zoekt u informatie over een type kanker of de behandelingsmogelijkheden?
- Wilt u weten hoe u op een dienst van Stichting tegen Kanker een beroep kunt doen?

Bel dan gratis en anoniem naar Kankerinfo.

Professionele hulpverleners (artsen, psychologen, verpleegkundigen en maatschappelijk assistenten) nemen er de tijd voor iedereen die met kanker geconfronteerd wordt.

Kankerinfo

Stichting tegen Kanker

0800 15 802
www.kanker.be/info



Stichting
tegen Kanker

Leuvensesteenweg 479 • 1030 Brussel
T. 02 733 68 68 • info@kanker.be • www.kanker.be
Steun ons: IBAN: BE45 0000 0000 8989 • BIC: BPOTBEB1



Volg ons op
www.facebook.com/stichtingtegenkanker

Bent u in balans? Doe de test!



**Gewicht, voeding en fysieke activiteit:
3 factoren die uw risico op kanker
doen dalen.**

Bent u in balans?

Kruis het overeenkomstige vakje aan:

JA NEE

- Ik denk dat ik een correct lichaamsgewicht heb.
- Ik doe elke dag 30 minuten aan fysieke activiteit.
- Ik consumeer elke dag bereide gerechten (fastfood) of frisdrank.
- Ik eet elke dag 5 porties (600 g) groenten en fruit.
- Ik eet elke dag meer dan 150 g vlees(waren).
- Ik drink 1 alcoholconsumptie per dag of minder.
- Ik voeg vaak extra zout aan mijn eten toe.
- Ik neem voedingssupplementen zonder dat mijn arts me die voorschreef.

Tel het aantal bolletjes dat u aanvinkte. Ontdek waar u zich situeert op de schaal hieronder.



... ik ben in balans als ik binnen de groene zone scoor.

Mijn BMI (Body Mass Index)*

= gewicht (kg) delen door lengte² , (m²)
= (kg/m²)

BMI



Mijn middelomtrek*

= cm

Taille vrouw



Taille man



* Geldig vanaf 18 jaar. Jonger?
Doe dan de speciale test op www.mijndriehoek.be.

Aan de slag!

Zit u in de groene zone voor alle tests (balans, BMI, tailleomtrek)? Perfect! Zit u in een oranje of rode zone? Volgende tips helpen u richting groene zones:

Beweeg meer:

- Doe 30 min. per dag aan sport (bv. stevig wandelen), of sport intensief gedurende 30 min., drie keer per week.
- Neem de trap i.p.v. de lift.
- Stap een bus- of tramhalte vroeger af, of parkeer uw wagen een beetje verder. Zo legt u de laatste meters te voet af.

Eet en drink gezonder:

- Beperk het aantal frisdranken zoveel mogelijk*.
- Beperk het aantal vette of gesuikerde snacks zoveel mogelijk*.
- Beperk het aantal fastfoodmaaltijden zoveel mogelijk*.

• Eet 5 porties (600 g) fruit of groenten per dag.
* (bv. tot het weekend of tot speciale gelegenheden).