



Eenvoudig uitgelegd:  
**Gezondheidsvisie  
Gedurfd, Gezond en  
Gelukkig**

Gezondheidsvisie Breda  
2024-2040

## Eenvoudig uitgelegd:

# Samenvatting gezondheidsvisie Gedurfd, Gezond en Gelukkig naar 2040

Gezond zijn, dat wil iedereen wel. Gezond worden en blijven is alleen best lastig.

### *Veel mensen zijn te zwaar*

Dat zie je bijvoorbeeld aan het gewicht van mensen.

Meer dan de helft van de mensen in Nederland is namelijk te zwaar.

We verwachten dat over twintig jaar zelfs 2 op de 3 mensen te zwaar zijn.

Als je te zwaar bent, kan je sneller ziek worden en eerder dood gaan.

### *Wat je zelf kunt doen om gezond te zijn*

Je kunt zelf veel doen aan je eigen gezondheid.

- Lekker sporten en bewegen.
- Zorgen dat je niet teveel stress hebt.
- Elke dag even ontspannen.
- Dingen doen met vrienden of familie die energie geven.
- Iets doen voor een ander, voor de maatschappij.

Dat geeft je leven zin. Ook word je daar gezonder van! Natuurlijk ook van gezond eten en drinken.

- Veel groenten, fruit, vezels, vitamines.
- Niet teveel suikers, zout en slechte vetten.
- Niet teveel alcohol, niet roken of vaperen, geen drugs.

### *Ongezond leven is makkelijk!*

Heel veel mensen weten niet precies wat gezond is.

Ze vinden het moeilijk om gezonder te leven.

Dat is helemaal niet gek. Gezond leven is niet zo makkelijk.

Ongezond eten en drinken lijkt vaak goedkoper. Het geeft ook meteen een fijn gevoel.

Denk maar aan een frietje, een zak chips of zak snoep.

Dat soort eten maakt snel een geluksstofje aan in je hoofd. Dat stofje verdwijnt alleen ook snel.

Als je het bovendien te vaak doet, is het niet goed voor je.

Je lichaam kan dan van binnen langzaam ziek worden.

Ook doen we veel dingen zittend en bewegen we te weinig.

We gebruiken veel onze telefoon en vinden ontspannen steeds lastiger.

### *We willen gezonde keuzes makkelijker maken*

We vinden het belangrijk dat iedereen zelf mag blijven kiezen.

Wat we eten en drinken, hoe we bewegen en ontspannen. Hoe we ons leven leven.

Balans is hierin belangrijk.

Met de gezondheidsvisie willen we wel dat het in Breda makkelijker wordt om gezond te leven.

Want als je gezond bent, ben je meestal ook gelukkiger.

Hoef je minder vaak naar de dokter of het ziekenhuis.

Dan kun je langer meedoen in de samenleving.

### *Je omgeving veranderen helpt om gezonder te worden*

We willen dat iedereen weet wat gezond is.

Daarom leggen we dat uit aan kinderen.

Daar heb je een leven lang plezier van!

Ook willen we dat iemands omgeving helpt om vaker voor iets gezonds te kiezen.

Wat je in je omgeving ziet, bepaalt namelijk ook wat je zelf doet.

Als iedereen in jouw omgeving rookt, zul je zelf ook sneller gaan roken.

Als overal in jouw buurt snackbars zijn, zul je sneller een frietje halen.

Als jouw vrienden allemaal elke avond alcohol drinken, vind je dat zelf ook normaler.

### *Met stapjes veranderen*

Met deze gezondheidsvisie kijken we hoe we de omgeving met stapjes kunnen veranderen.

- Bijvoorbeeld door een winkel met groente en fruit de kans te geven om in een buurt te openen.
- In plaats van weer een nieuwe snackbar.
- Of door wat meer plekken rookvrij te maken.
- Door te zorgen dat iedereen vlakbij huis kan sporten.
- Of even lekker kan ontspannen in een groene omgeving.

### *Wat betekent dit voor jou?*

We gaan de gezonde keuze meer stimuleren en makkelijker maken.

Dat betekent dat je straks misschien verder moeten fietsen om je frietje te halen, maar dat groenten en fruit op de hoek te halen zijn.

Misschien mag je straks bijna alleen nog maar thuis roken.

Of kun je nadat je gesport hebt alleen gezonde voeding kopen in de sportkantine.

Hoe het er precies uit gaat zien, weten we nog niet. Dat gaan we samen uitzoeken.

We vinden het belangrijk om niet te snel te gaan. Maar we vinden het óók belangrijk dat er iets gaat veranderen.

Natuurlijk blijft het je eigen keus. Niemand verplicht jou om gezond te leven.

Maar als je ongezonde keuzes wilt maken, wordt dat wel moeilijker.

We zeggen liever: als je gezonde keuzes wilt maken, dan wordt dat makkelijker!

Daarom heet onze gezondheidsvisie: **Gedurfd, gezond en gelukkig!**



