

# De Fitte Frisse Fries!

Wij Friezen voelen ons gezond. Sterker nog, we voelen ons gezonder dan de rest van Nederland!

Dat is mooi maar ondertussen is de helft van de volwassenen te zwaar, doen veel kinderen niet aan sport en is Fryslân in de ban van Corona.

Wij maken van deze gezondheids crisis een kans.  
Samen voor de Fitte Frisse Fries!



Dat doen we door de Friese kracht en gezonde leefstijl te bundelen. Leefstijl bepaalt voor 90% onze levensverwachting. Door gezonde leefstijl kunnen we Corona echt aanpakken. Blue Zones zijn gebieden waar veel mensen oud worden in goede gezondheid. Wij passen de succesfactoren uit deze Blue Zones toe: **doelen stellen, beweging, samenzijn, ontspanning, voeding en slapen**. Met elkaar gaan we zorgen voor mentale en fysieke gezondheid in Fryslân als basis voor verdere groei.

Wil je fit en vitaal zijn sluit je dan aan. It giet oan!

## Kracht van Natuurlijke Beweging

Een gezonde geest in een gezond lichaam. Nederland in beweging is nu een speerpunt geworden na de gedwongen rust tijdens de coronacrisis. Velen hebben klachten: moe van niks doen, Corona kilo's erbij, snel griepig, suikerziekte ligt op de loer en je hebt nergens zin in. Niet bewegen is het nieuwe roken. Bewegen geeft energie. Bij natuurlijk bewegen beweeg je de hele dag thuis en op je werk. Zoek variatie in bewegen. De hele dag licht tot matig bewegen vervangt intensief sporten en dat is de eerste winst.



We beginnen met inspiratie tips om in beweging te komen:

- Doe bij het opstaan een aantal rekkingsoefeningen en poets je tanden op 1 been met ogen dicht
- Op de fiets naar je werk en terug. Kies steeds wisselende routes
- Pak de trap voorwaarts, zijwaarts, etc.
- Doe een ademhaling- en/of yoga-oefening
- Sta elk uur op om wat te drinken (liefst lauw water) of loop naar iemand toe
- Kies bewegen wat bij je past i.p.v. 'verplicht' bewegen
- Beweeg tijdens de reclame op tv
- Wandel tijdens de pauzes en wantrouw alles wat zittend is bedacht.

## Doel

Met de beweging 'De Fitte Frisse Fries' willen we van Fryslân de gezondste provincie van Nederland maken.

## Samenwerking

De Fitte Frisse Fries is ontstaan door passie voor gezondheid en is een samenwerking tussen:

- Tjalling van den Berg van ECO-Coachen (<https://www.eco-coach.nl> en 06-22809506)
- Johannes Krol van Slaapkracht ([johanneskrol@hotmail.com](mailto:johanneskrol@hotmail.com) en 0611854279)
- Roelina Banga van Evolutionair Fit ([roelinabanga@gmail.com](mailto:roelinabanga@gmail.com) en 0646735581)