

# HIV is: JUST A PART OF ME



## 10 TIPS OM GEZOND TE BLIJVEN

1. **Bespreek de gezondheid van je botten met je hiv-arts.**
2. **Behoud een gezond gewicht** door evenwichtig te eten.
3. **Doe activiteiten die je gewicht beïnvloeden** zoals joggen, stappen en trappenlopen, onder begeleiding van je hiv-team.
4. **Gebruik gewichten** om kracht op te bouwen, onder begeleiding van je hiv-arts.
5. **Rook niet.**
6. **Drink niet te veel alcohol.** <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9438-alcohol>. Vraag hulp om te minderen of te stoppen.
7. **Ken je familiegeschiedenis.**
8. **Zorg voor voldoende calcium.** Calcium zit in melk, kaas, yoghurt, donkergroene groenten en sardines.
9. **Zorg voor voldoende vitamine D.**
10. **Download apps waarmee je je gezondheid kan volgen.** Zoals je vitamine D-gehalte noteren of hulp om te stoppen met drinken.