

HIV is: JUST A PART OF ME



10 TIPS OM GEZOND TE BLIJVEN

1. **Bespreek de gezondheid van je hart met je hiv-arts.**
2. **Rook niet.**
3. **Eet gezond en evenwichtig.**
Beperk zout, vet en suikers en eet meer groenten en volle granen.
4. **Behoud een gezond gewicht.**
5. **Doe aan sport of beweeg regelmatig.**
6. **Zorg voor minder stress.**
Probeer ontspanningstechnieken zoals meditatie of massage.
7. **Drink niet te veel alcohol.** <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9438-alcohol>
Vraag hulp om te minderen of te stoppen.
8. **Gebruik geen drugs.** Met cocaïne, amfetamines en aanverwante middelen heb je een hoger risico op een hartaanval.
9. **Ken je familiegeschiedenis.**
10. **Download apps waarmee je je gezondheid kan volgen.** Zoals je bloeddruk noteren of hulp om te stoppen met roken.