

# Bewegen en eten als basis voor herstel

## Ademoefeningen

1 x per uur



- > Adem rustig en diep in. Houd uw adem enkele tellen vast en adem dan rustig uit. Doe dit 5 keer.
- > Wissel in bed regelmatig van houding. Goed rechtop zitten of even staan kan de ademhaling helpen.

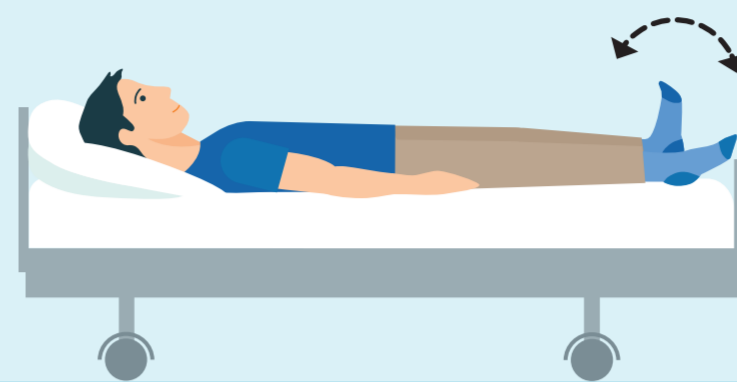
## Voedingstips

- > Lees richtlijnen verstrekt door room-service 'Een optimale voeding bij COVID-19 (Corona)'
- > Kies voor de verrijkte en volle producten uit de optimale menukaart
- > Neem meerdere kleine porties verdeeld over de dag
- > Neem 3 x per dag de verstrekte dieetvoeding: vraag om uw smaakvoorkeur
- > Als eten veel energie kost: vraag de room-service medewerker uw maaltijden hierop aan te passen en vraag om hulp
- > Ga goed rechtop zitten tijdens eetmomenten, ook als u drinkt
- > Drink voldoende over de hele dag, gemiddeld 1,5 tot 2 liter, neem bij voorkeur dranken met calorieën en eiwitten

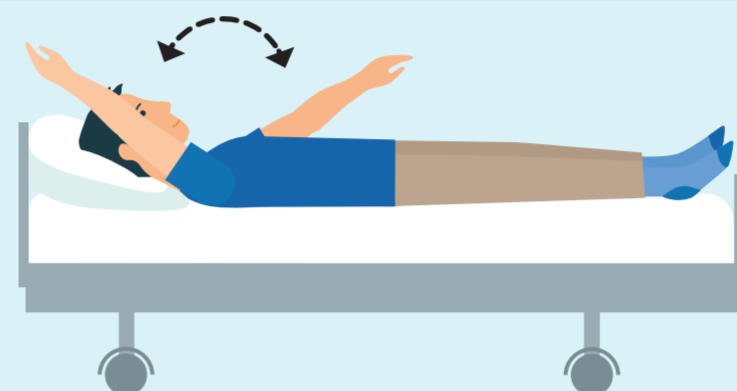


## Beweegoefeningen

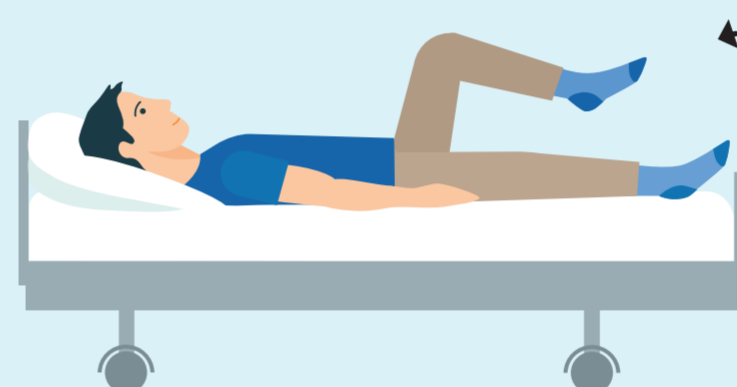
3 x per dag, elke oefening 10 x



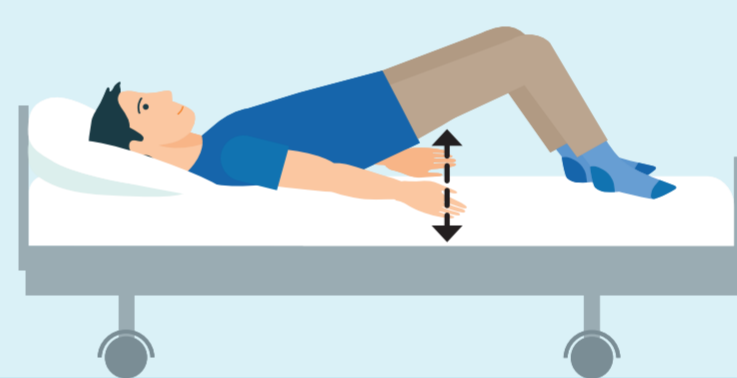
voet heffen



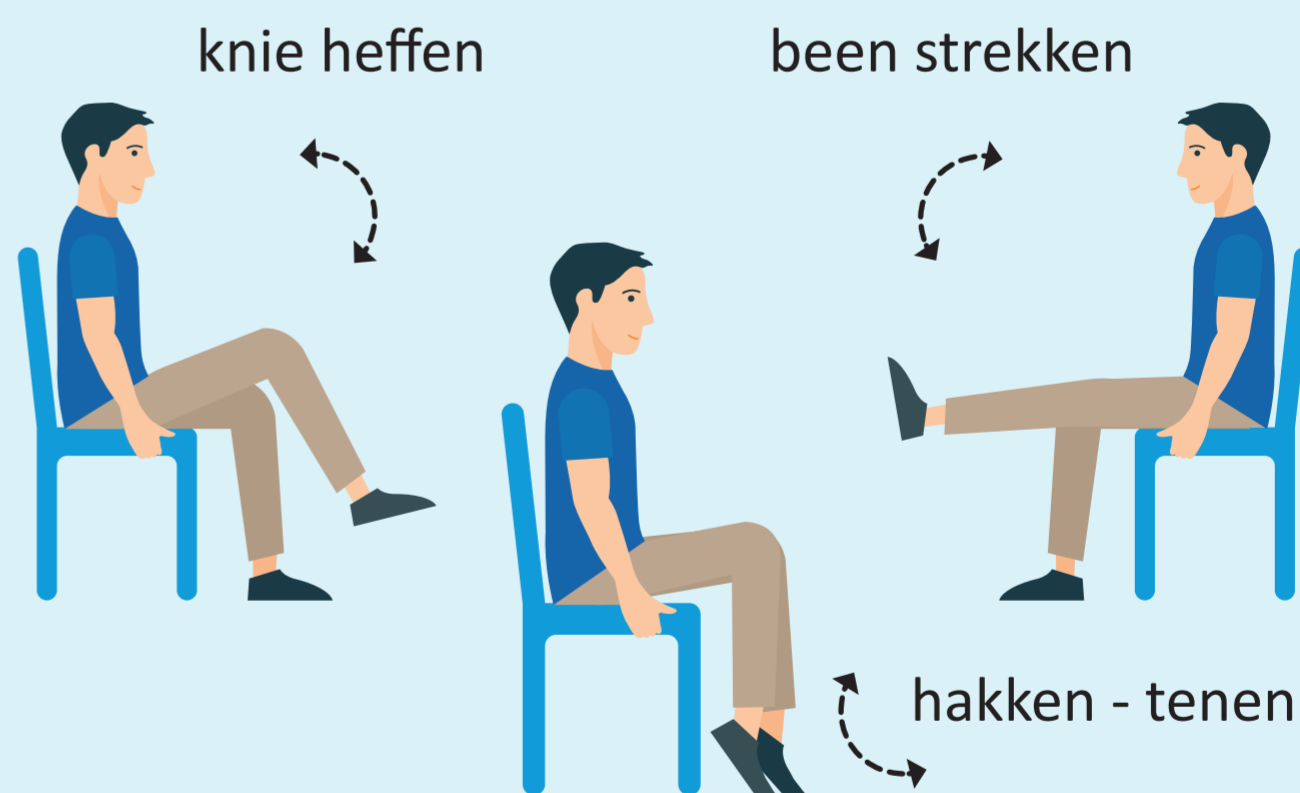
arm heffen



knie heffen



bruggetje



## Nog energie over?

Scan deze code:  
[www.cwz.nl/oefeningen](http://www.cwz.nl/oefeningen)



Zie voor voedingsadviezen thuis:  
[www.cwz.nl/voeding](http://www.cwz.nl/voeding)

