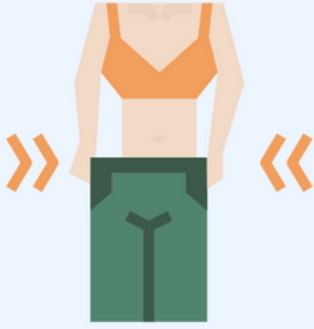
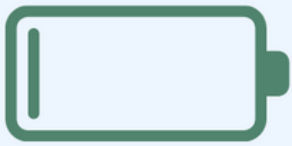


ONDERVOEDING



IS EEN TEKORT AAN VOEDING(STOFFEN)



MINDER ENERGIE?

SARCOPENIE



IS AFNAME VAN DE SPIERKRACHT



MOEITE MET BEWEGING?



SARCOPENIE & ONDERVOEDING

WAT KUNT U ZELF DOEN?

(OVERLEG ALTIJD VAN TE VOREN EVEN MET DE DIËTIST EN/OF FYSIO)



SPIERKRACHT OPBOUWEN



WANDELEN EN/OF TRAPLOPEN



OPSTAAN UIT BED OF EEN STOEL



SPORTEN OP BIJVOORBEELD EEN HOME TRAINER



EIWITRIJKE VOEDING



DUBBEL HARTIG BELEG OP BROOD



ZUIVEL DRANK



BROOD I.P.V BESCHUIT/CRACKERS



EXTRA EI



HARTIGE SNACK



KWARK OF YOGHURT



STUKJE VLEES(VERVANGER) OF VIS