

Gezond en fit blijven anno 2025

Op maandagavond 23 juni in het sportcafé: **Gezond & fit blijven anno 2025.**

Kim Bekelaar (vasculair neuroloog) en Bram Kroon (internist-vasculair geneeskundige) verzorgen samen een lezing & workshop over het zelf regie nemen over je leefstijl en gezondheid, om risico's te verkleinen zodat je zo gezond mogelijk oud(er) kunt worden. Denk aan het reduceren van de kans op beroertes, hoge bloeddruk, hartklachten, vasculaire aandoeningen. Want een gezonde levensstijl biedt een duurzame oplossing in de preventie van diverse ziektes en daar heb je zelf deels regie over.

In de eerste 45 minuten nemen zij je mee in begrijpelijke basiskennis van het lichaam en wat jij zelf kunt doen om de beste versie van jezelf te zijn of te worden.

Want: naast sporten zijn gezonde keuzes maken in je leefstijl en eten *nét* zo belangrijk.

In de pauze kunnen aanwezigen een aantal metingen laten verrichten (*"know your numbers"*) en na de pauze is er volop gelegenheid om je vragen te stellen en we eindigen met een quiz.

Aanmelden kan via onderstaande link, waar je ook je vraag vooraf kunt insturen.



Datum: 23 juni



Locatie: Sportcafé Jekerdal



Start: 20.00 uur



Aanmelden: [LINK](#)

[Dr. Kim Bekelaar,](#)

vasculair neuroloog Genk

[LinkedIn](#) en Instagram:

[Evidencebasedhealth.nl](#)

[Prof.dr. Bram Kroon,](#)

internist-vasculair geneeskundige

Maastricht UMC+

en [LinkedIn](#)

