

De nieuwe Gezond Idee is uit: Hoe blijf je gezond in een wereld vol verleidingen?

Datum 9.10.2026

Subjekt Maastricht UMC+

Region Nederlande

Kategorie Medien, Werbung und PR, Gesellschaft und Lebensstil, Gesundheitswesen und Krankenhäuser

Een zak chips op de bank. Nog één filmpje op je telefoon. Een glas wijn na het werk. Of toch dat extra koekje bij de koffie. We worden de hele dag verleid. Maar waarom is het soms zo moeilijk om 'nee' te zeggen? En hoe kun je gezondere keuzes makkelijker maken? Daarover gaat de nieuwe editie van Gezond Idee, het gratis magazine over gezond leven van Maastricht UMC+.

In deze editie staat verleiding centraal. Gezondheidsexperts van het ziekenhuis en de Universiteit Maastricht leggen uit hoe het komt dat we telkens voor de bijl gaan.

Tips en inspiratie

Je leest bijvoorbeeld wat er in je brein gebeurt als je iets heel graag wil en hoe winkels, apps en reclames onze keuzes beïnvloeden. Social media, ongezond eten, vaperen, alcohol, het komt allemaal voorbij. We geven je tips hoe je hiermee om kan gaan en vooral: hoe je stap voor stap gezondere gewoontes opbouwt. En laat je daarbij vooral inspireren door de persoonlijke ervaringen van enkele Limburgers.

Vanaf 9 oktober online

Vanaf 9 oktober is Gezond Idee te lezen op de website gezondidee.mumc.nl. De week erna valt het magazine op de mat bij 185.000 adressen in Zuid-Limburg die voor bezorging zijn aangemeld bij InMijnBus.nl. Er komen ook exemplaren te liggen in het ziekenhuis, bij de faculteit en bij buurtcentra in Maastricht.

**Lees het nieuwe Gezond Idee magazine hier,
en ontdek hoe je verleidingen beter herkent én gezondere keuzes maakt.**

<https://www.mumc.nl/actueel/nieuws/de-nieuwe-gezond-idee-is-uit-hoe-blijf-je-gezond-in-een-wereld-vol-verleidingen>