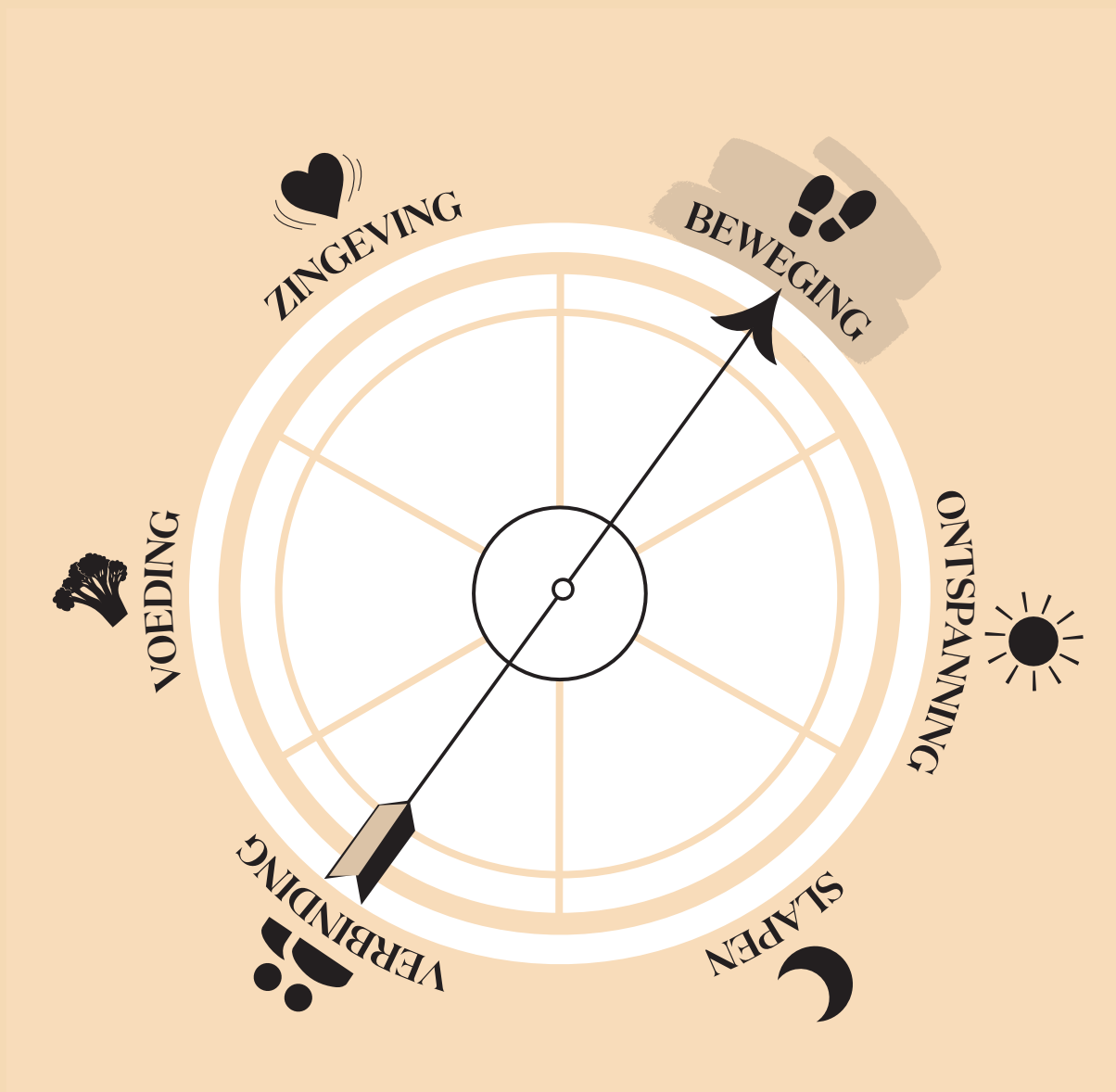




Beweging



Voordelen bewegen

- Het maakt je fit, krachtig en soepel
- Het verbetert je weerstand
- Verkleint de kans op overgewicht, kanker, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten
- Vermindert klachten van artrose



Voordelen bewegen

- Beschermst ons tegen cognitieve achteruitgang
- Vermindering stress, depressieve en angstige symptomen
- Mogelijk afbouwen van medicatie voor diabetes, hoge bloeddruk, cholesterol
- Verbetert klachten van etalagebenen en kan dotteren voorkomen



Hoeveel uur zitten we gemiddeld per dag?

Doordeweekse dag



Weekend dag



[Bron: sport en bewegen in cijfers | BIVM](#)



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Kenmerken van mensen die veel zitten

Geslacht



8,8 uur



9,2 uur

Opleidingsniveau

Lager



middelbaar



hoog



Maatschappelijke arbeidspositie (uren)

Betaald werk > 32 uur:	10
Student, scholier:	10,6
Werkloos, -zoekend:	8,2
Arbeidsongeschikt:	8,2
Gepensioneerd:	8,1
Huisman/vrouw:	7,5

Nederlanders zitten het langst van alle Europeanen

Hoeveel procent van
de bevolking zit meer
dan 8,5 uur per dag?

Minst zitten

Italië/Oostenrijk	9%
Ierland	8%
Spanje	7%

Meest zitten

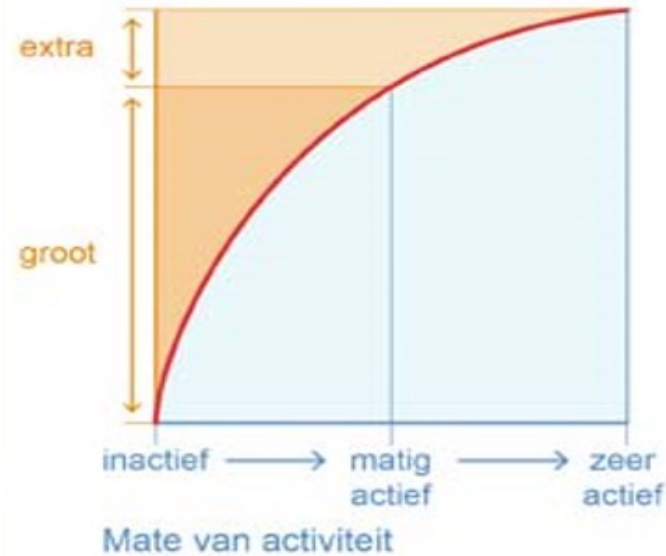
Nederland	32%
Denemarken	23%
Tsjechië	21%

Bron: Special Eurobarometer 672 (2018)

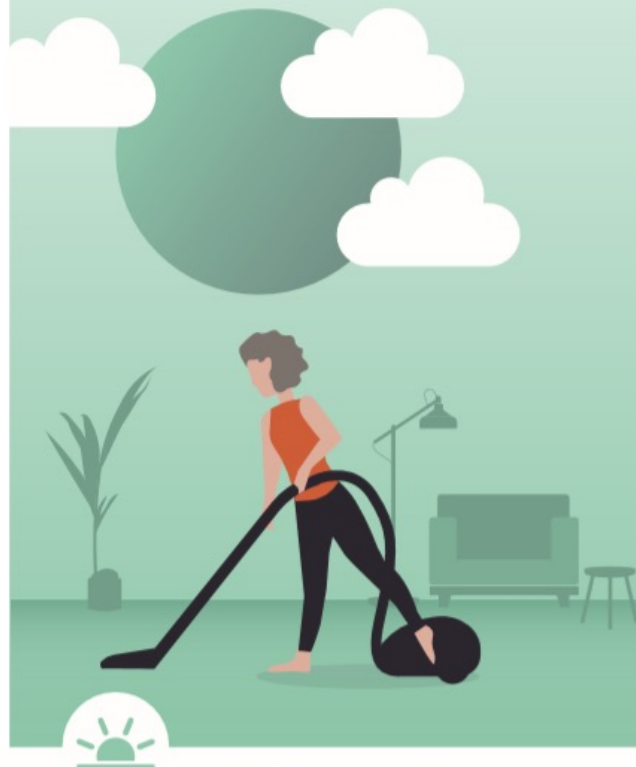
Voordelen bewegen

Beginnen met bewegen levert
het grootste gezondheids-
voordeel op

Gezondheidsvoordeel

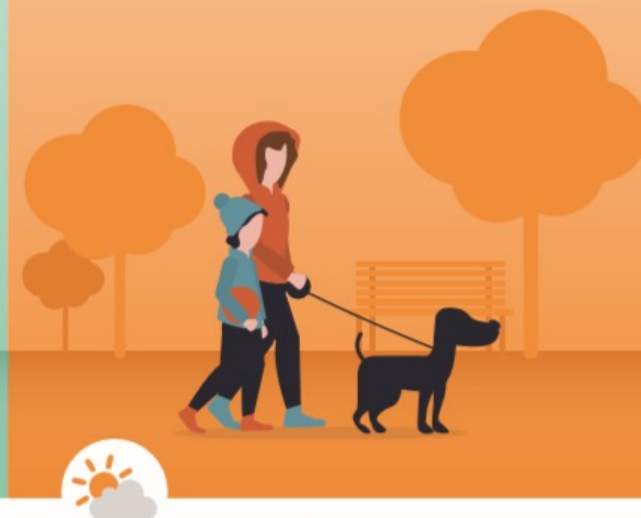


Bewegen is gezond, maar
hoeveel is voldoende?



Ochtend

**Breng
beweging
in je dag**
makkelijker dan je denkt!



Middag



Avond

Jeugd 4 tot 18 jaar



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

Hoeveel kan ik **bewegen** om **gezond** te blijven?



3x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over
meerdere dagen.

Volwassenen en ouderen



2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.

Meer weten over spier- en botversterkende activiteiten of
balansoefeningen? Kijk dan op www.allesoversport.nl

Hoe **intensief** beweeg jij?

Elke activiteit kan je vaker, langer en/of zwaarder maken. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling!

Licht intensief



Matig intensief



Zwaar intensief



Breng beweging in je dag met de beweegcirkel. Je vindt hem op www.kenniscentrumsport.nl





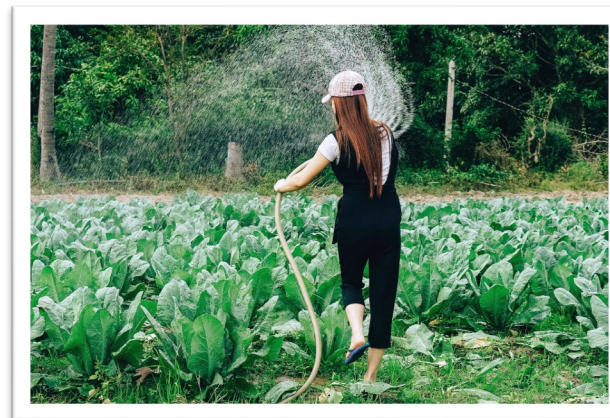
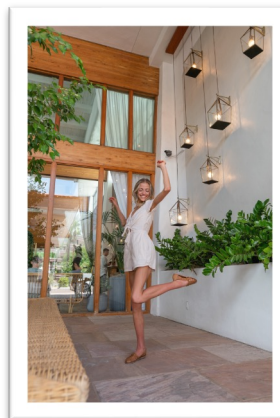
Breng meer beweging in je dag

Sta meer, zit minder

**dokter
tamara**
leefstijlprogramma



Beweeg meer in en rond huis



Ga vaker naar buiten

dokter
tamara
leefstijlprogramma



Van welke sport word jij blij?

**dokter
tamara**
leefstijlprogramma



Zoek apps en video's



Yoga with Adriene



Yoga met MILOU

ALLES OVER SPORT



7 minute workout