

Breng beweging in je dag

elke stap telt!

Bewegen is gezond, maar hoeveel is voldoende volgens de beweegrichtlijnen?



Ochtend



Middag



Avond

Jeugd 4 tot 18 jaar

Beweegrichtlijnen: hoeveel beweging is minimaal nodig voor een gezonde leefstijl?

Volwassenen en senioren

1 uur per dag
matig of zwaar intensief bewegen



Zoals: wandelen, fietsen, buiten spelen en hardlopen.

3x per week
spier- en botversterkende activiteiten



Zoals: klimmen, springen, dansen en voetballen.

2,5 uur per week
matig of zwaar intensief bewegen



Zoals: wandelen, fietsen, tuinieren en fitness.

2x per week
spier- en botversterkende activiteiten



Zoals: dansen, springen, fitness en hardlopen.

Voor iedereen geldt: Voorkom veel en langdurig stilzitten

Sta regelmatig op en beweeg tijdens bijvoorbeeld werk, studeren, gamen, lezen, puzzelen of tv-kijken.



Voor senioren in combinatie met balansoefeningen zoals op één been staan of yoga.

Ga voor meer informatie naar www.beweegrichtlijnen.nl of scan de QR-code en doe de Beweegrichtlijnentest!



Scan de code en doe de test!

Voldoen aan de beweegrichtlijnen?

Er is veel mogelijk!

Zitgedrag

Zittende en (half)liggende activiteiten die weinig energie kosten

Bewegen kan op veel manieren. **Wissel af** door te bewegen **in en om het huis**, tijdens **werk**, in **vrije tijd** en door te **sporten**.

Licht intensief

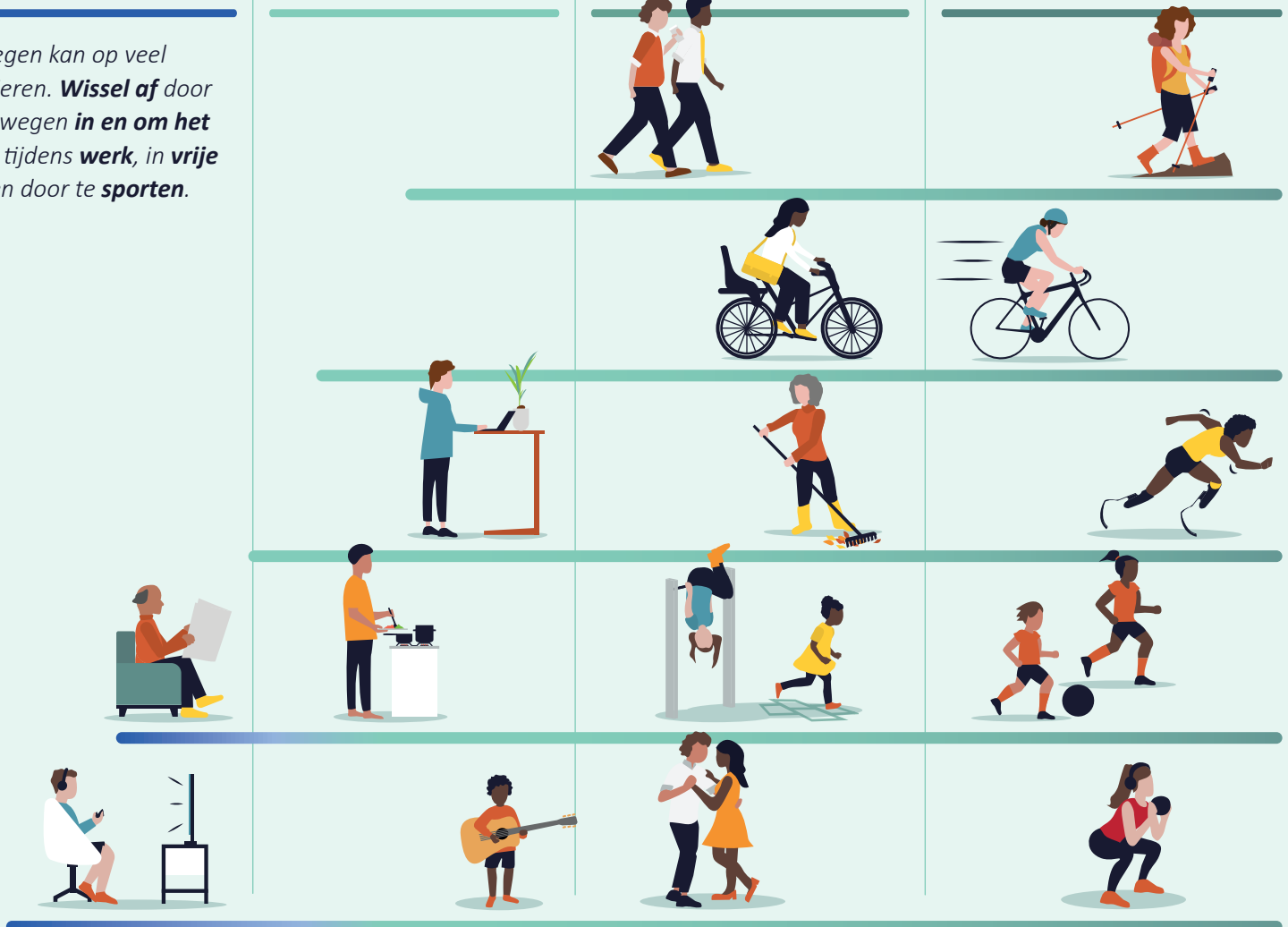
Geen verhoogde hartslag of versnelde ademhaling

Matig intensief

Verhoogde hartslag en versnelde ademhaling, praten blijft mogelijk

Zwaar intensief

Zwaarder ademen of hijgen, praten gaat moeilijk



Bewegen is goed, meer bewegen is beter!

- 1 Kies de manier van bewegen die bij jou past, maak bewegen een vast onderdeel van je dagelijks leven.
- 2 Elke stap telt, ook wanneer je minder beweegt dan de beweegrichtlijnen adviseren.
- 3 Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.



Help anderen meer te bewegen met de **Beweegcirkel**, je vindt hem op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl

