



Ochtend

Middag

Avond

Jeugd
4 tot 18 jaar

Beweegrichtlijnen: hoeveel beweging is minimaal nodig om gezond op te groeien?

1 uur per dag
matig of zwaar intensief
bewegen

3x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Zoals: wandelen,
fietsen, buiten
spelen en hardlopen.



Zoals: klimmen,
springen, dansen
en voetballen.

Voor iedereen geldt:
**Voorkom veel en
langdurig stilzitten**

Sta regelmatig op en beweeg
tijdens school, studeren,
gamen, lezen of tv-kijken.



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**, op **school**, in **vrije tijd** en door te **sporten**.

Licht intensief

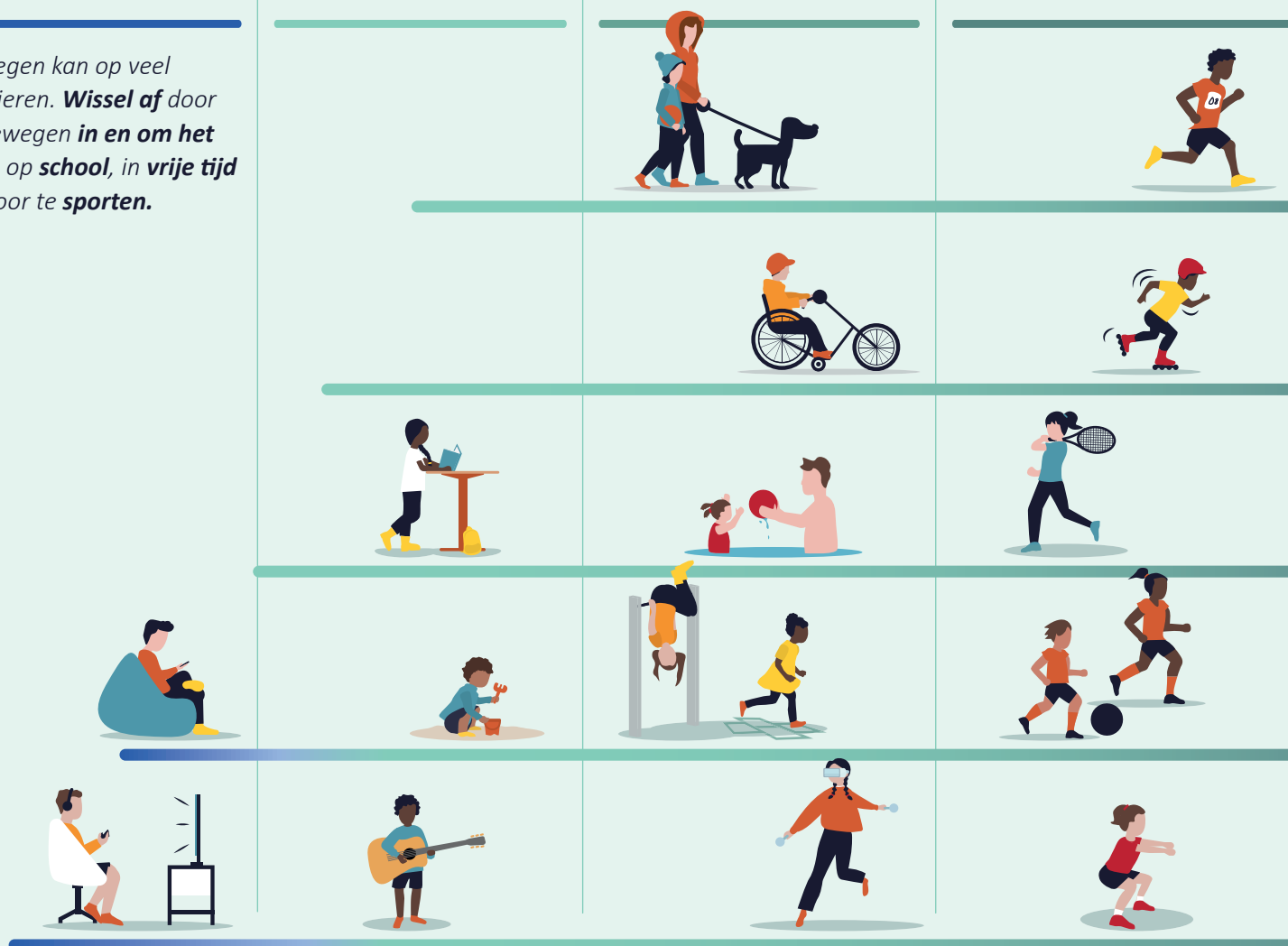
Geen verhoogde hartslag of versnelde ademhaling

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

