

BEWEGING

De richtlijn voor gezond bewegen adviseert 60 minuten per dag matig intensief te bewegen en 3 keer per week intensief te bewegen. Probeer daarnaast zo weinig mogelijk stil te zitten.

MATIG INTENSIEF **60M**
per DAG

EN

ZWAAR INTENSIEF **20M**
3 x per WEEK



LICHAMELIJK



WEERSTAND



STEMMING



Regelmatig bewegen is goed voor je lichaam en je hersenen. De voordelen van bewegen wegen zwaarder dan de (kleine) kans op blessures.

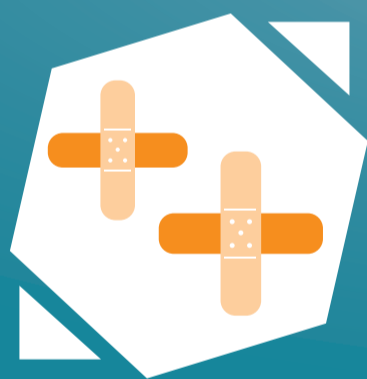
SOCIAAL



HERSENEN



SLAAP



Er kan op veel verschillende manieren minder worden stil gezeten en worden bewogen. Elke beweging telt.

