



VOOR WIE? VOOR IEDEREEN:
VOLWASSENEN EN OUDEREN (65 JAAR EN MEER)

Deze aanbevelingen zijn van toepassing op **alle volwassenen en ouderen** en staan los van geslacht, cultuur, religie, achtergrond ...
Ook voor mensen met een beperking zijn ze relevant.

VOORDELEN VAN BEWEGEN
EN MINDER LANG STILZITTEN

- Beter slapen**
- Gezond gewicht**
- Minder kans op depressie en angst**
- Sterker immuunsysteem**
- Langer zelfstandig & kwaliteitsvol leven**
- Beter concentratie, beter geheugen**
- Versterkt spieren, botten en evenwicht**
- Minder kans op diabetes type 2 osteoporose hart- en vaatziekten kankers**
- Betere bloeddruk**
- Minder valincidenten**
- Minder kans op dementie**



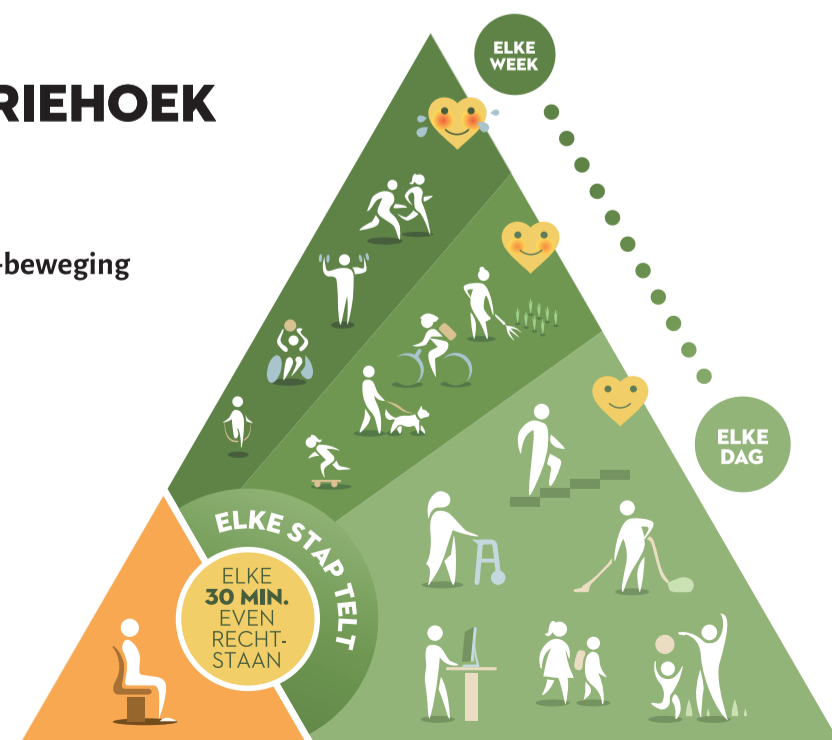
EXTRA VOORDELEN VAN
BEWEGEN BIJ ZIEKTE
OF BEPERKING

- Beter geheugen**
Multiple sclerose
Schizofrenie
Ziekte van Parkinson
Na een beroerte
- Meer levenskwaliteit**
Multiple sclerose
Schizofrenie
Dwarslaesie
Zware depressie
Te hoge bloeddruk
Diabetes type 2
- Gunstig voor het dagelijks functioneren**
Ziekte van Parkinson
Na een beroerte
Verstandelijke beperking
Dwarslaesie
- Minder pijn**
Dwarslaesie
- Minder kans op terugkeer of nieuwe vorm van kanker**
- Langer leven en vertraging van de ziekte**
Diabetes type 2
- Fitter lichaam**
HIV

Wist je dat? Zelfs als je voldoende beweegt, zijn er extra voordelen als je ook minder lang stilzit. Ontdek de afzonderlijke voordelen op www.gezondleven.be/voordelen-beweging

STAP 1:
DE BEWEGINGSDRIEHOEK
HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies?
Check www.gezondleven.be/meer-beweging



**EEN GEZONDE MIX
VAN ZITTEN EN
BEWEGEN IS
BELANGRIJK,
ELKE DAG.**

**ELKE
VOORUITGANG
TELT**

**KLEIN BEGINNEN
EN STAP PER STAP
OPBOUWEN GEEFT JE
MEER KANS OP SUCCES.**

STAP 2:
GROEI GELEIDELIJK NAAR
DEZE AANBEVELINGEN



Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.

MINDER LANG STILZITTEN

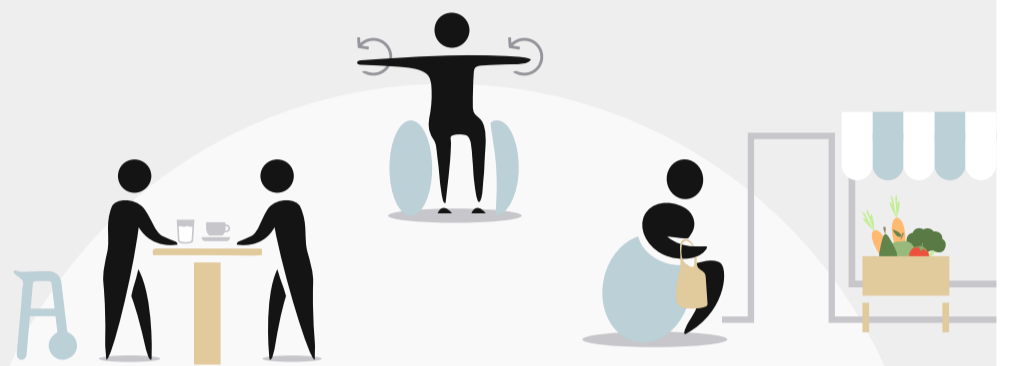


URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek je best regelmatig (om de 20 minuten tot het half uur als het kan).



Lang stilzitten **vervangen** door beweging is gezond.



Ben je minder mobiel? Of zit je in een rolstoel? Probeer dan ook de aanbevelingen te volgen, maar luister altijd naar je lichaam.



HET GROOTSTE DEEL VAN DE DAG
licht intensief

EN



MINSTENS 150 MIN/WEEK
matig intensief

OF



MINSTENS 75 MIN/WEEK
hoog intensief

OF EEN COMBINATIE VAN BEIDE

DOE JE 1 MINUUT AAN HOGE INTENSITEIT? DAN TELT DIE DUBBEL!

MEER BEWEGEN



TOT 300 MIN/WEEK

Extra bescherming tegen kanker, hartziekte of diabetes type 2
Verhoog geleidelijk het aantal keer en de duur van beweging. bv. 10 minuten extra, op 2 of 3 dagen per week.



KRACHT
VOOR STERKE SPIEREN EN BOTTEN

VOLWASSENEN: 2X/WEEK
65 JAAR EN OUDER: 3X/WEEK

KAN ONDERDEEL ZIJN VAN DE WEKELIJKS AANBEVOLEN BEWEGING VOOR 65+

EN

EN



EVENWICHT EN LENIGHEID

OM DAGELIJKSE ACTIVITEITEN ZELFSTANDIG TE KUNNEN BLIJVEN DOEN EN OM VALLLEN TE VOORKOMEN

65 JAAR EN OUDER: 3X/WEEK

OF VERKIES JIJ STAPPEN TELLEN?

Dagelijks 10.000 stappen zetten is optimaal, of 8.000 stappen als je 65 jaar of ouder bent.