



# MEER BEWEGEN

## Tips om meer te bewegen:

- Loop of pak de fiets voor boodschappen in de buurt.
- Ga op de fiets naar het werk in plaats van met de auto als dat mogelijk is.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Beweeg samen, dat is gezellig en motiveert.
- Stap een halte eerder uit indien u de bus, tram of metro neemt.
- Kies een sport of activiteit, die u aanspreekt.

## Voordelen van meer bewegen zijn:

- Uw blijft in conditie en bewegen heeft een bloeddrukverlagend effect.
- Uw slagaders blijven soepel en cholesterol krijgt geen kans.
- Uw gewicht blijft makkelijker op peil.
- U slaapt lekkerder.
- U gaat zich fitter voelen.
- Uw spijsvertering werkt beter.
- Uw ademhaling wordt beter.
- U voelt zich meer ontspannen.
- Uw spieren blijven in conditie, verzakkingen krijgen geen kans.
- Uw weerstand verbetert, u wordt minder snel ziek.
- U zit lekkerder in uw vel.
- Uw hersenen produceren stoffen, die stress te lijf gaan en u voelt zich vrolijker.

Beweeg elke dan minstens een half uur, zodanig dat u daar matige tot redelijke inspanning voor moet leveren. U voldoet hiermee dan aan de Nederlandse norm voor gezond bewegen.

De tijd dat u beweegt, mag een optelsom zijn van bijvoorbeeld stevig wandelen, hond uitlaten, ramen lappen, stofzuigen, auto wassen, tuinieren, fietsen en sporten.

Het inspanningsniveau van matige tot redelijke inspanning ligt voor iedereen anders. Als u nooit fietst dan kan een snelheid van 15 km per uur matige tot redelijke inspanning zijn. Fietst u vaker dan zult u wellicht een snelheid van 20 km per uur moeten bereiken. Beweeg dus op uw eigen niveau!!

Hierbij kunt u de volgende vuistregel hanteren:

### **Bij goede inspanning zult u merken dat:**

- Uw hart sneller gaat kloppen
- U nog steeds in staat bent te praten terwijl uw ademhaling sneller gaat.

### **U gaat te ver als:**

- U niet meer kunt praten omdat u te veel buiten adem bent.
- U lange tijd nodig hebt om bij te komen.