



Bewegen & Leefstijl Welkom!

Inhoud

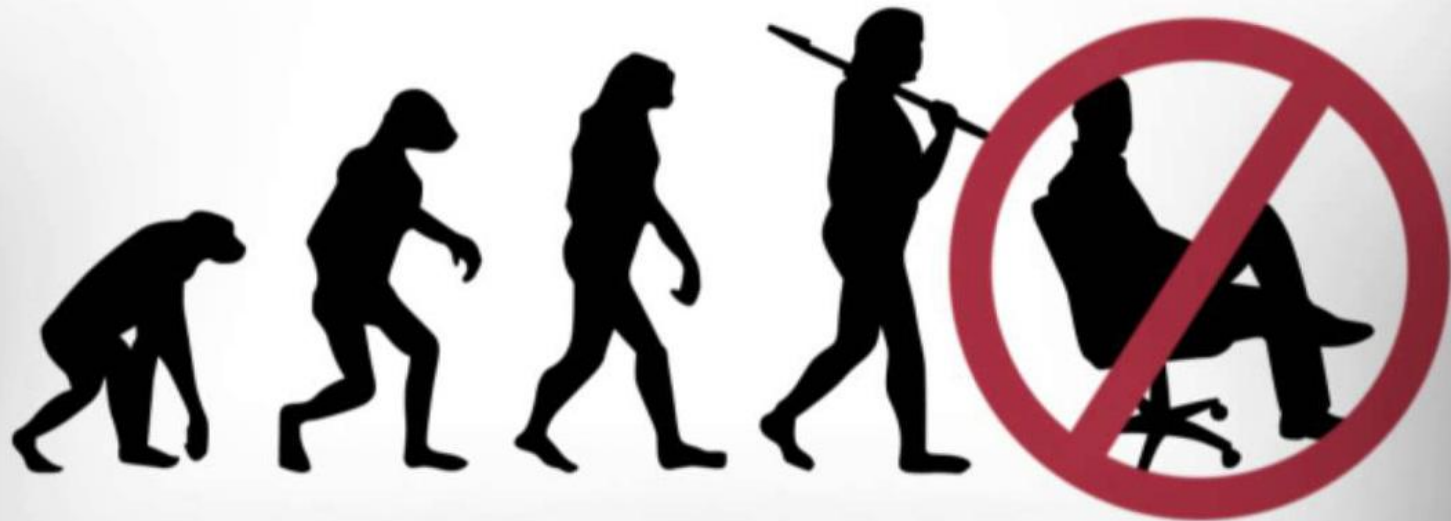
Zitten is het nieuwe roken

7 redenen om te bewegen

Kom in beweging

Nationale Diabetes Challenge / wandelgroepen





Jeugd



1 uur per dag **matig of zwaar intensief bewegen**



3x per week **bot- en spierversterkende activiteiten**



Voorkom veel zitten

Volwassenen en ouderen



Minimaal 150 minuten per week **matig of zwaar intensief bewegen**, verspreid over meerdere dagen



2 keer per week **bot- en spierversterkende activiteiten**. Voor ouderen in combinatie met **balansoefeningen**



Voorkom veel zitten

7 Redenen om meer te gaan bewegen

1. Sterke botten en spieren



2. Gezonder hart en bloedvaten



3. Minder vermoeid & benauwd



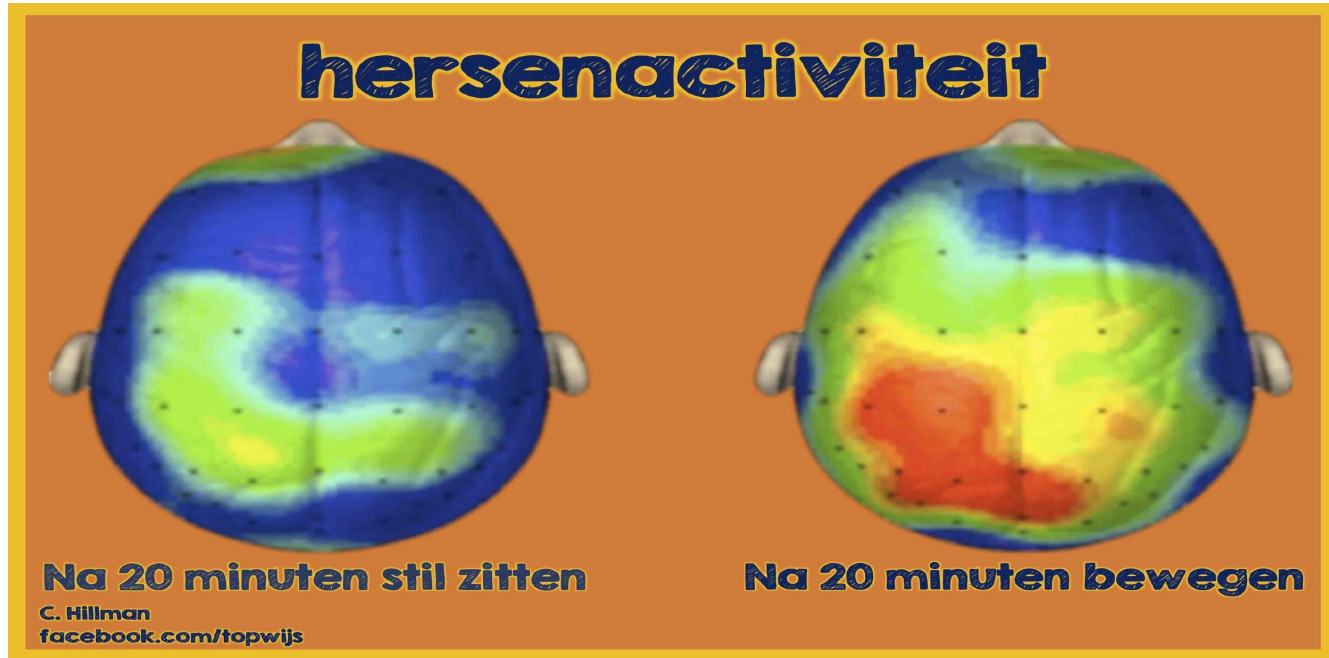
4. Goed voor de bloedsuiker



5. het maakt je vrolijker



6. Het verbetert je denkvermogen



7. Verlaagd de bloeddruk



Kom in beweging!

Hoe ga ik meer bewegen?

Goed begeleide wandelgroepen



De Nationale Diabetes Challenge

Inloggen bij Plan Je Event

NATIONALE DIABETES CHALLENGE 2018

MELD JE AAN!
Bent u zorgprofessional? Klik dan hier en maak een lokale challenge aan

WANDEL MEE!
Wilt u deelnemen aan lokale wandelingen? Klik dan hier en meldt u aan bij een locatie in de buurt.

