

# Beweeg je gezond

## Beweging loont

- ✓ **Gezonder**  
minder kans op chronische ziekten
- ✓ **Beter werken**  
meer concentratie
- ✓ **Beter voelen**  
meer ontspannen, minder stress
- ✓ **Beter uitzien**  
zelfverzekerder



## Hoeveel beweging is nodig?

Je hoeft niet intensief te sporten om voldoende te bewegen. Hou gewoon rekening met deze drie erkende normen om aan gezondheid te winnen:



## Verantwoord bewegen

### Vermijd overbelasting

- ✓ Onderhoud een **actieve** levensstijl
- ✓ **Hou rekening** met je **beperkingen**
- ✓ **Bouw** de beweging rustig **op**
- ✓ Beweeg **niet te bruusk**

### Kies laagdrempelige activiteiten

- ✓ Wandelen
- ✓ Fietsen
- ✓ Lopen
- ✓ Zwemmen

