

Bewegen is gezond, maar
hoeveel is voldoende?

Breng beweging in je dag

makkelijker dan je denkt!



Ochtend



Middag



Avond

*Jeugd
4 tot 18 jaar*

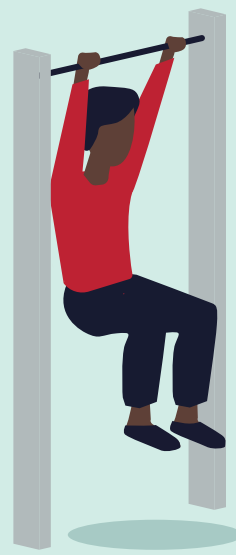
**Hoeveel kan ik bewegen
om gezond te blijven?**

*Volwassenen
en ouderen*



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je
ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over
meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.

*Meer weten over spier- en botversterkende activiteiten of
balansoefeningen? Kijk dan op www.allesoversport.nl*

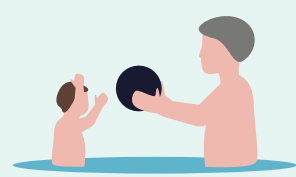
**Hoe intensief
beweeg jij?**

Elke activiteit kan je
vaker, langer en/of
zwaarder maken. Dit
zorgt ook nog eens
voor afwisseling!

Licht intensief

Matig intensief

Zwaar intensief



Breng beweging in je dag met
de beweegcirkel. Je vindt hem
op www.kenniscentrumsport.nl

