

De voordelen van fysieke activiteit voor volwassenen en ouderen

-  versterkt uw **gezondheid**
-  verbetert uw **nachtrust**
-  helpt bij een **gezond gewicht**
-  vermindert **stress**
-  verbetert uw **kwaliteit van leven**

VERMINDERT DE KANS OP

DIABETES TYPE II	-40%
HART- EN VAAT ZIEKTEN	-35%
VALLEN, DEPRESSIE, DEMENTIE	-30%
GEWRICHTS- EN RUGPIJN	-25%
KANKER (DARM, BORST)	-20%

Wat moet u doen?

GEZOND VOOR
HART EN GEEST

OM DE SPIEREN, BOTTEN EN
GEWRICHTEN STERK TE HOUDEN

VERKLEINT
DE VALKANS

BEN ACTIEF

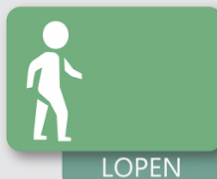
**MINDER
ZITTEN**

**KRACHT
KWEKEN**

**BALANS
TRAINEN**

INTENSIEF

GEMATIGD



MINUTEN PER WEEK

75 OF **150**

INTENSIEF

GEMATIGD

(ADEMHALING SNEL MOEITE MET PRATEN) (ADEMHALING VERSNELD PRATEN MOGELIJK)

OF EEN COMBINATIE VAN BEIDEN

**BREEK DE
ZITTIJD OP
IN DELEN**



2 DAGEN
PER WEEK

iets is beter dan niets
begin klein en bouw geleidelijk op;
10 minuten aan één stuk levert al voordelen op.

START VANDAAG NOG: het is nooit te laat!