

7 ESSENTIËLE INZICHTEN VAN BEWEGEN ALS MEDICIJN

Door een te beperkt inzicht in het 'hoe' en 'waarom' van bewegen als medicijn, bewegen de meeste mensen onvoldoende en hebben een te inactieve leefstijl. De overgrote meerderheid van de mensen die deze essentiële inzichten wel kennen, leeft actiever en gezonder en houdt zo hun lijf sterker, jonger, fitter, slanker en vitaler.

Met de 7 essentiële inzichten van Bewegen als medicijn reiken we de juiste kennis in compacte vorm aan. Het is enorm waardevol om deze inzichten onderdeel te maken van jouw leefstijl.

1 21/7 in beweging

Elk dagdeel in beweging voor betere verwerking van bloedsuikers en minder kans op diabetes en overgewicht.

2 Minimaal 10

Beweeg 10 minuten per dagdeel om je vetstofwisseling te activeren. Voor een optimaal vetverbruik, beweeg je het liefst 20 tot 30 minuten per dagdeel.

3 5 extra

Veel mensen denken dat ze geen tijd hebben om elk dagdeel te bewegen. Beweeg in dat geval, op zijn minst, elk dagdeel minimaal 5 minuten extra en bouw dit langzaam uit.

4 Verlaag je biologische leeftijd

Behoud en bouw je spiermassa op en verhoog je stofwisseling met minimaal 2 keer per week een oefensessie van spierversterkende oefeningen.

5 Verlaag je cardiovasculaire leeftijd

Ook je hart- en bloedvaten kun je vitaliseren, door conditie-training. Het advies is 2 á 3 keer per week lekker intensief sporten.

6 Niet kleven

Langdurig zitten wordt het nieuwe roken genoemd en blijkt erg schadelijk te zijn. Onderbreek het zitten elk half uur en ga elke twee uur even een stukje wandelen.

BEWEGEN ALS MEDICIJN HOE DOE JE DAT?

7 Samen – 1 + 1 = gezonder

Uit onderzoek blijkt dat mensen die samen bewegen, dit langer vol kunnen houden en daar dan in gezondheid van profiteren. Beweeg en sport dus gerust vaker samen met familie, vrienden en/of collega's.

Niets moet, iedereen maakt zelf zijn keuzes. Ervaar wat deze 7 essentiële inzichten met je doen. Bouw ook aan een actiever leven, voor jezelf en voor een gezonder toekomstperspectief voor de opgroeiende jeugd!

Deze 7 essentiële inzichten van Bewegen als medicijn, zijn onderdeel van de Bewegen als medicijn beweging. Vanuit een goed begrip van deze 7 essentiële inzichten, kun je in ieder geval gezonde keuzes maken.

Wil je meer weten over de Bewegen als medicijn beweging, kijk op www.hoedoejedat.nu.

