

7 ESSENTIËLE INZICHTEN BEWEGEN ALS MEDICIJN

1

21/7 in beweging

Elk dagdeel een beweegmoment



2

Minimaal 10

Beweeg 10 minuten per dagdeel



3

5 extra

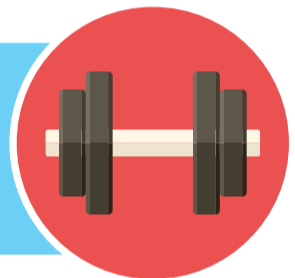
Geen tijd? 5 minuten bewegen is ook al winst



4

Verlaag je biologische leeftijd

Versterk 2 keer per week je spieren



5

Verlaag je cardiovasculaire leeftijd

2 á 3 keer per week lekker intensief sporten



6

Niet kleven

Onderbreek het zitten elk half uur



7

Samen, 1 + 1 = gezonder

Beweeg en sport vaker samen met anderen



Bouw ook aan een actiever leven!

Voor een gezonder toekomstperspectief en een fitter lijf



**NIEUWE
GEZONDHEID**