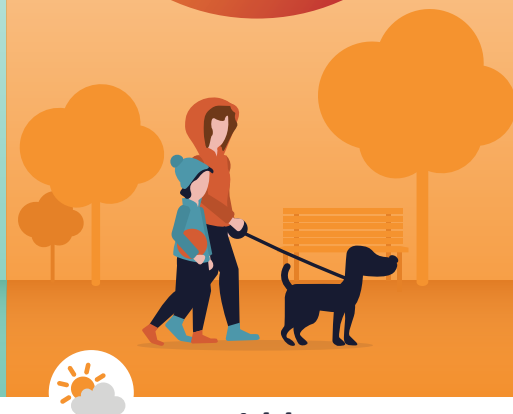


Bewegen is gezond, maar
hoeveel is voldoende volgens
de Beweegrichtlijnen?



Ochtend

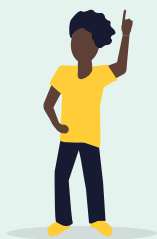
**Breng
beweging
in je dag**
makkelijker dan je denkt!



Middag



Avond



1

Elke vorm van beweging telt en heeft een positief effect

2

Kies zelf de manier van bewegen die bij jou **past**

3

Maak bewegen een vast onderdeel van je **dagelijks leven**

In het algemeen geldt:

**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 de (specifieke) Beweegrichtlijnen?
Kijk dan op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen

Hoe *intensief* beweeg jij?

De intensiteit van een activiteit kan per persoon verschillen.

- **Licht intensief:** je hebt geen merkbare verhoogde hartslag of versnelde ademhaling.
- **Matig intensief:** je hebt een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling.
- **Zwaar intensief:** je zweet en raakt buiten adem.

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



Waar en hoe beweeg jij? Er is veel mogelijk!

Licht intensief

Er zijn veel beweegmogelijkheden. Je kunt variëren in beweging door te bewegen **in en om het huis**, tijdens **werk**, in je **vrije tijd** en door te **sporten**.



Matig intensief



Zwaar intensief



Breng beweging in je dag met de **Beweegcirkel**. Je vindt hem op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel

