



SPORTEN EN BEWEGEN

Nina Van Bruwaene

SLOTEN

- Fitter gevoel = meer energie
- Gespierder en slanker
- Minder stress
- Beter mentale gezondheid (= gelukkiger)

STRESS

- Immuniteit aantasten
- Stofwisseling veranderen
- Meer moe



SPIER BELASTING

- Veel bewegen = meer spiermassa
- Meer spiermassa = meer verbranden
- Hart en bloedvaten worden sterker = fit
- Niet langer dan 2 u voor TV of PC



GEZOND BEWEGEN

- Trappen lopen, afwassen, lopen, afwassen, vegen, tuinieren
- +18 = minstens 30 minuten per dag
- -18 = minstens 1 uur per dag



VOORBEELD

- Fietsen (15 km per uur)
- Stevig wandelen (5 km per uur)
- Zwemmen
- Dansen
- Tuinieren
- Intensief huishoudelijk werk



OPBOUWEN

- Rustig → intensief
- Weinig → veel



TIPS BIJ SPORTEN

- Gemakkelijk kan inplannen
- Zorg voor afwisseling
- Vaste tijdstippen sporten
- Samen met anderen sporten
- Je kan ook in een sportclub gaan sporten.



DAGELIJKSE LEVEN

- De trap i.p.v. de lift.
- Ga met de fiets
- Wandel naar brieven bus.
- Blijf niet uren lang zitten.

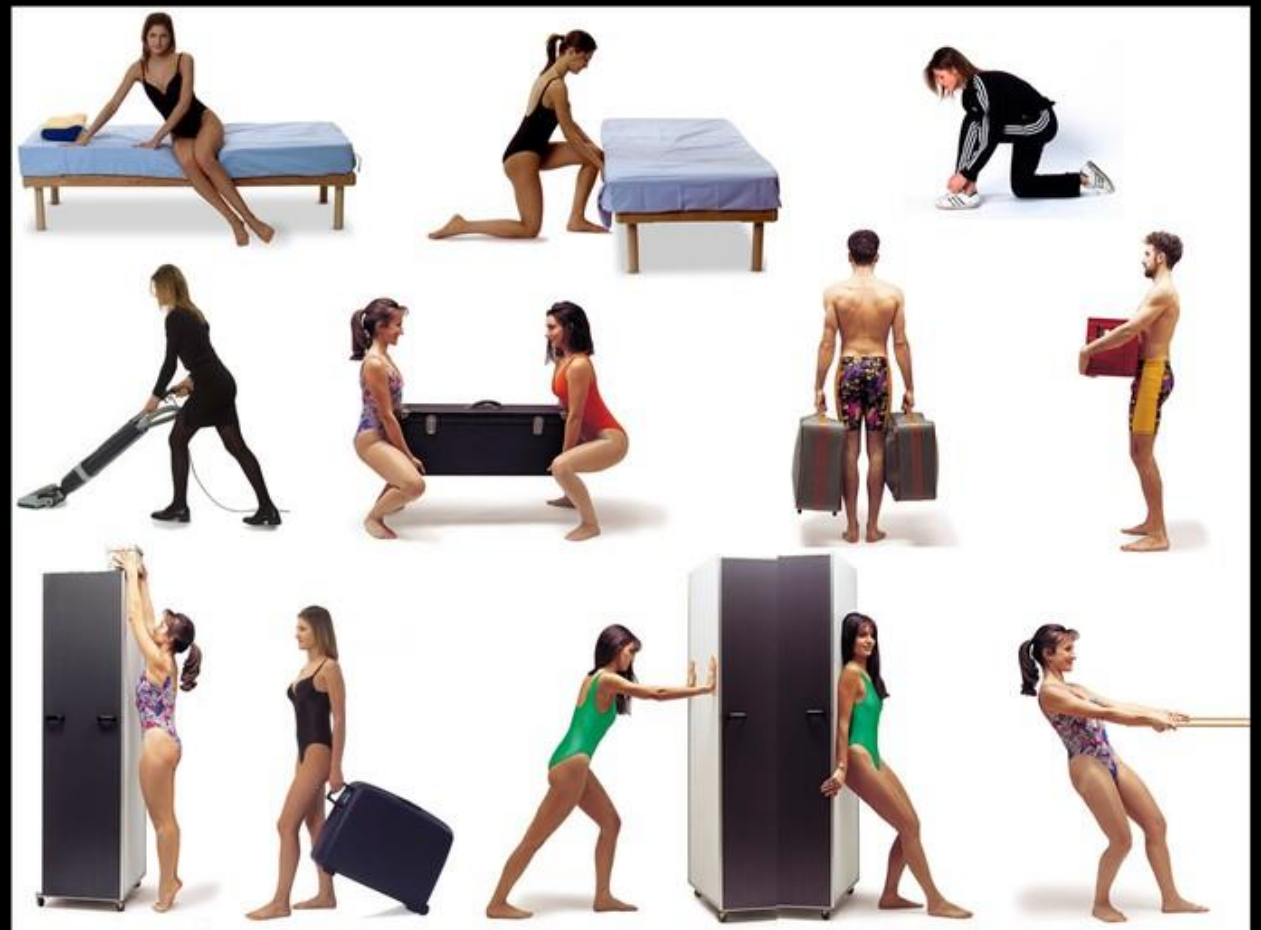
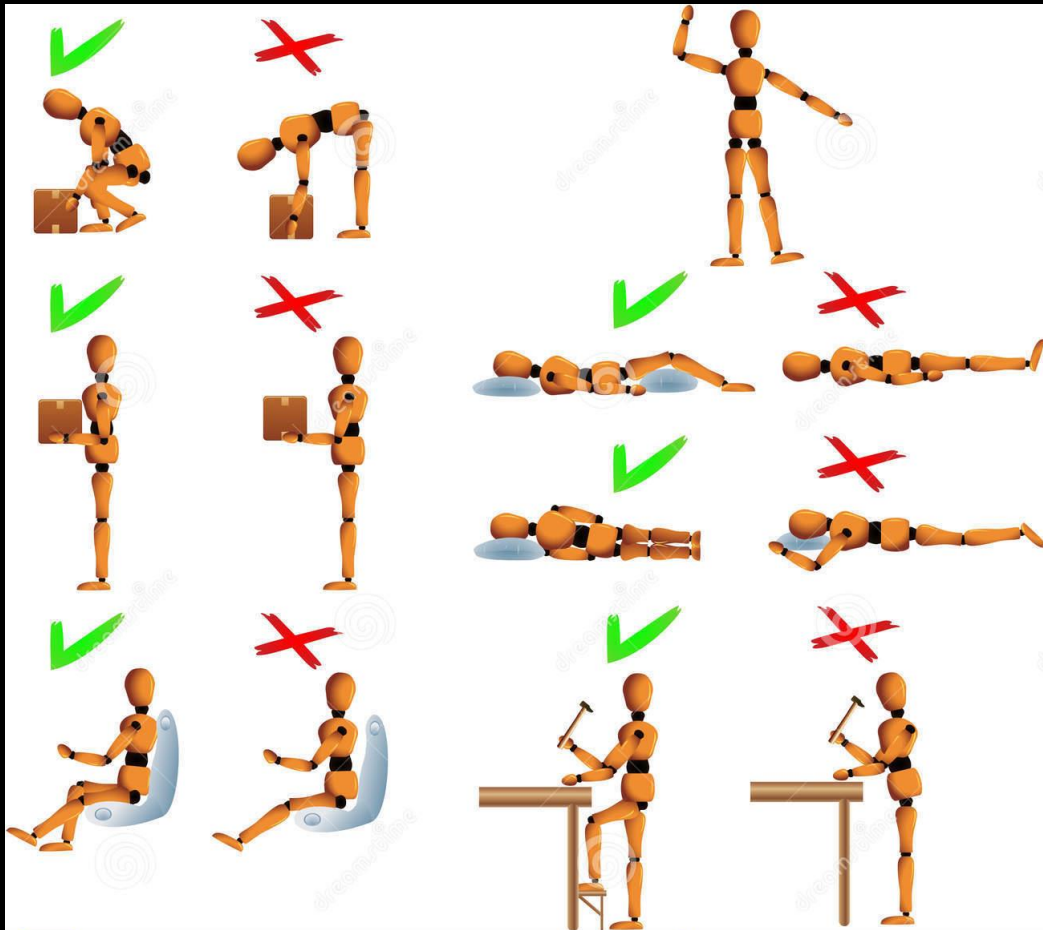


SPIERPIJN VOORKOMEN

- Opwarmen
- Stretchen
- Afkoelen



RUG SPARENDE BEWEGINGEN



RUGSPIER HELPEN DOOR OEFENINGEN

