

# Gezond Genieten

## Bewegen

# Bewegen

Minder zitten en meer bewegen, dat is het devies van de Gezondheidsraad. In 2017 brachten zij de nieuwe beweegrichtlijnen uit. Voor volwassenen en ouderen is het advies:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Meer weten over de nieuwe beweegrichtlijnen voor kinderen, lees dan hier verder op mijn blog

<https://www.gewichtsconsulentkim.nl/2017/09/09/nieuwe-beweegrichtlijnen/>

## **Bewegen kan altijd en overal.**

Ook wanneer je een zittend beroep hebt of in de rij aan de kassa staat tijdens de boodschappen.

Voorbeelden:

- Span je kuiten 3 x 10 seconden aan
- Span je buikspieren 5 x 10 seconden aan
- Doe stretchoefeningen of rek jezelf eens lekker uit
- Ga met je hoofd van links naar rechts wanneer iemand iets lekkers aanbiedt ;-)

Maak voor de komende week een plan waardoor jij meer gaat bewegen.

## Beweegplan: Wat ga jij de komende week aan beweging doen

Dag	Matig intensief bewegen	Conditietraining	Krachttraining
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

**Matig intensief bewegen:** (fietsen, wandelen, huishouden) Elke dag minstens 30 minuten. Het liefst 60 minuten per dag. (de tijd mag opgedeeld worden maar minstens 10 minuten per keer)

**Conditietraining:** joggen / hardlopen, zwemmen, mountainbiken, tennissen.

**Krachttraining:** thuis of in de sportschool. Fitness, oefeningen met gewichten.

### Voorbeeld

Dag	Matig intensief bewegen	Conditietraining	Krachttraining
Maandag	2x 30 minuten gewandeld 20 minuten ramen zemen	20 minuten gezwommen, schoolslag	

# Weeg- en meetmoment

In de eerste week heb je een vast moment in de week uitgekozen om jezelf te wegen ( en te meten). Doe dit deze week nogmaals en noteer dit in je schema. Stuur deze gegevens mee wanneer je je opdracht instuurt.

## Vrijwaring

Copyright © 2018 Gewichtconsulent Kim, Kim Heijboer. Niets uit dit document mag verspreid of gedeeld worden zonder toestemming van Gewichtconsulent Kim, Kim Heijboer. Gewichtconsulent Kim, Kim Heijboer is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van onjuistheden en/of gedateerde informatie.