



prinses
máxima
centrum

Breng beweging in je dag

Bewegen is goed maar
meer bewegen is nog beter



Minimaal 1 uur per dag
Matig intensief bewegen

Matig intensief is als je
Ademhaling sneller wordt.



Hoeveel kan ik
bewegen om
gezond te blijven?

Voorkom
veel stilzitten

Minimaal 3x per week
**Spier- en botversterkende
activiteiten**

Zoals voetballen, hockey, dansen,
buitenspelen en fietsen.

Hoe intensief beweeg jij?

Er zijn veel beweegmogelijkheden. Je kunt variëren in beweging door te bewegen in en om het huis, in je vrije tijd en door te sporten. Elke activiteit kan je langer en/of zwaarder maken of vaker doen. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling.

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



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.