Gezond bewegen

Door voldoende lichaamsbeweging te nemen verbetert u de conditie van uw bloedvaten en heeft u minder kans op hart- en vaatziekten. Bovendien heeft lichamelijke activiteit ook een gunstige invloed op uw lichaamsgewicht, bloeddruk en het cholesterolgehalte in uw bloed. Dat betekent dat deze drie risicofactoren tegelijkertijd worden aangepakt.

Maar hoeveel moet je nu bewegen?

Naast de voedingsdriehoek bestaat er ook een bewegingsdriehoek waarin wordt uitgelegd .



Lichte intensiteit
Zo veel mogelijk beweging doorheen de dag
Bv. om het half uur even recht staan/ rondwandelen. Neem de trap in plaats van de lift. Parkeer de wagen een beetje verder. Ga je met de bus, stap een halte vroeger af!

Matige intensiteit
150 minuten per week
Bv. tuinieren, de hond uitlaten, fietsen naar het werk...

Hoge intensiteit
75 minuten per week
Bv. hardlopen, fitness...

Of u kunt matig en intensief combineren. Elke minuut intensief bewegen telt immers dubbel!

azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 17/06/2021 0520 6165-NL