

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

Vlaamse
gezondheidsaanbevelingen
**sedentair gedrag (lang stilzitten)
en lichaamsbeweging**

Overzicht voor professionals



INHOUD



1	Doelgroep	3
----------	------------------	---



2	Overkoepelende aanbeveling voor beide gezondheidsthema's	3
----------	---	---



3	Aanbevelingen per gezondheidsthema	4
----------	---	---

	Lang stilzitten jeugd	4
--	-----------------------	---

	Lang stilzitten volwassenen en ouderen	4
--	--	---

	Lichaamsbeweging jeugd	5
--	------------------------	---

	Lichaamsbeweging volwassenen en ouderen	6
--	---	---



4	Begrippenlijst en communicatie	7
----------	---------------------------------------	---



5	Meer weten?	9
----------	--------------------	---



6	Referenties	9
----------	--------------------	---

1 DOELGROEP



De formulering van deze gezondheidsaanbevelingen is bestemd voor professionals.

Voor de formulering naar het algemene publiek kan u verwijzen naar of terecht op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven (www.gezondleven.be).

2 OVERKOEPELENDE AANBEVELING VOOR BEIDE GEZONDHEIDSTHEMA'S



- **Voor een gezond leven is een gezonde mix van zitten, staan en bewegen belangrijk, elke dag.** De bewegingsdriehoek en de specifieke aanbevelingen voor beweging en lang stilzitten zijn een basis voor deze gezonde afwisseling.
- **Elke vooruitgang telt** voor de gezondheid wanneer men 1 of meer aanbevelingen (nog) niet behaalt. Klein beginnen en stap per stap opbouwen geeft meer kans op blijvend succes.

De overkoepelende aanbeveling is ook de basis van de eerste drie Gezond Leven tips van de **bewegingsdriehoek**:

- Zit minder lang stil én beweeg meer.
- Pak het stap voor stap aan. Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.
- Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.



3 AANBEVELINGEN PER GEZONDHEIDSTHEMA

Lang stilzitten

3.1 Lang stilzitten jeugd



Zuigelingen 0 tot 1 jaar	Peuters en kleuters 1 tot en met 5 jaar	Kinderen en jongeren 6 tot en met 17 jaar
<ul style="list-style-type: none"> Onafgebroken geïmmobiliseerd zijn (bv. in de kinderwagen, kinderstoel) gedurende meer dan 1 uur wordt afgeraden. Het gebruik van een draagbaar autostoeltje wordt <i>enkel</i> voor vervoer aangeraden. 	<ul style="list-style-type: none"> Voor peuters en kleuters worden langdurige periodes van lang stilzitten afgeraden (slapen niet inbegrepen) en wordt aanbevolen om deze regelmatig te onderbreken. Dit omvat onafgebroken zitten of geïmmobiliseerd zijn (bv. in de kinderwagen, kinderstoel) gedurende meer dan 1 uur. 	<ul style="list-style-type: none"> Voor kinderen en jongeren worden langdurige periodes van lang stilzitten afgeraden en wordt aanbevolen om deze regelmatig te onderbreken.
<ul style="list-style-type: none"> Tot 2 jaar wordt televisie of beeldscherm kijken sterk afgeraden. 	<ul style="list-style-type: none"> Tot 2 jaar wordt televisie of beeldscherm kijken sterk afgeraden. <p>Tussen 2 en 6 jaar worden beeldschermactiviteiten (televisie, dvd kijken, computeren...) best beperkt tot maximaal 1 uur per dag.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Beeldschermactiviteiten (televisie, dvd kijken, computeren...) in de vrije tijd worden best beperkt tot maximaal 2 uur per dag.

3.2 Lang stilzitten volwassenen en ouderen

Volwassenen 18 tot en met 64 jaar	Ouderen 65+
Voor volwassenen worden langdurige periodes van lang stilzitten afgeraden, en wordt aanbevolen om deze regelmatig te onderbreken (idealiter om de 20 minuten tot het half uur). Dit kan bijvoorbeeld door even recht te staan en te stappen, een glas water te halen of met een ander bewegingstussendoortje.	Voor ouderen worden langdurige periodes van lang stilzitten afgeraden, en wordt aanbevolen om deze regelmatig te onderbreken (idealiter om de 20 minuten tot het half uur). Dit kan bijvoorbeeld door even recht te staan en te stappen, een glas water te halen of met een ander bewegingstussendoortje.

Lichaamsbeweging

3.3 Lichaamsbeweging jeugd



Zuigelingen 0 tot 1 jaar	Peuters en kleuters 1 tot en met 5 jaar	Kinderen en jongeren 6 tot en met 17 jaar
<p>Voor zuigelingen worden zoveel mogelijk bewegingskansen en bewegingsruimte in een veilige omgeving aanbevolen, in overeenkomst met hun fysieke mogelijkheden. Dit kan ingepland worden in de dagelijkse routine (bv. tijdens het badje, het knuffelen, het verschonen, tandjes poetsen). In het bijzonder spelen op de grond onder toezicht is belangrijk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enige beweging is beter voor de gezondheid dan geen beweging. Bij peuters en kleuters die de aanbevelingen voor beweging niet halen is stapsgewijze groei naar deze aanbevelingen daarom belangrijk. Indien de aanbevelingen voor beweging niet haalbaar zijn, dan wordt voor peuters en kleuters zo veel mogelijk dagelijkse beweging aanbevolen, rekening houdend met hun gezondheidstoestand en functionele beperkingen. In het geval van aandoeningen of functionele beperkingen is advies op maat door een zorgverstrekker ook aangewezen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enige beweging is beter voor de gezondheid dan geen beweging. Bij kinderen en jongeren die de aanbevelingen voor beweging niet halen is stapsgewijze groei naar deze aanbevelingen daarom belangrijk. Indien de aanbevelingen voor beweging niet haalbaar zijn, dan wordt voor kinderen en jongeren zo veel mogelijk dagelijkse beweging aanbevolen, rekening houdend met hun gezondheidstoestand en functionele beperkingen. In het geval van aandoeningen of functionele beperkingen is advies op maat door een zorgverstrekker ook aangewezen.
	<ul style="list-style-type: none"> • Voor peuters en kleuters wordt minstens drie uur beweging per dag aan lichte, matige of hoge intensiteit aanbevolen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Voor kinderen en jongeren wordt aanbevolen om het grootste deel van de (wakkere) dag te bewegen aan lichte intensiteit. • Voor kinderen en jongeren wordt bovendien minstens 60 minuten aërobe beweging aan matige tot hoge intensiteit per dag aanbevolen. Dit mag gespreid worden over de dag, met minimum 10 minuten bewegen na elkaar. • Op minstens 3 dagen per week: <ul style="list-style-type: none"> > bewegen aan hoge intensiteit <i>als onderdeel</i> van de 60 minuten beweging > en specifieke activiteiten om de (grote) spieren en botten te versterken <i>als onderdeel</i> van de 60 minuten beweging. • Meer dan 60 minuten tot enkele uren beweging aan matige tot hoge intensiteit per dag levert bijkomende gezondheidswinst op.
	<ul style="list-style-type: none"> • Het is hierbij belangrijk om peuters en kleuters aan te moedigen tot een variatie van bewegingsactiviteiten, die ook op maat zijn van hun leeftijd, en die plezierig zijn. Variatie is noodzakelijk voor de ontwikkeling van motorische vaardigheden: verschillende vormen van basisbewegingen, bewegen in verschillende omgevingen (buiten, binnen, op wisselende ondergrond: verhard/onverhard (gras, mat, ...)), en bewegingsspeel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Het is belangrijk om kinderen en jongeren aan te moedigen tot een variatie van bewegingsactiviteiten, die ook op maat zijn van hun leeftijd, en die plezierig zijn. Variatie is noodzakelijk voor de ontwikkeling en het behoud van motorische vaardigheden: verschillende vormen van basisbewegingen, bewegen in verschillende omgevingen, (sport)spelen en andere bewegingsgebieden.





Lichaamsbeweging

3.4 Lichaamsbeweging volwassenen en ouderen

Volwassenen 18 tot en met 64 jaar	Ouderen 65+
<ul style="list-style-type: none"> Enige beweging is beter voor de gezondheid dan geen beweging. Bij volwassenen die de aanbevelingen voor beweging niet halen is stapsgewijze groei naar deze aanbevelingen daarom belangrijk. Indien de aanbevelingen voor beweging niet haalbaar zijn, dan wordt voor volwassenen zo veel mogelijk dagelijkse beweging aanbevolen, rekening houdend met hun gezondheidstoestand en functionele beperkingen. 	<ul style="list-style-type: none"> Enige beweging is beter voor de gezondheid dan geen beweging. Bij ouderen die de aanbevelingen voor beweging niet halen is stapsgewijze groei naar deze aanbevelingen daarom belangrijk. Indien de aanbevelingen voor beweging niet haalbaar zijn, dan wordt voor ouderen zo veel mogelijk dagelijkse beweging aanbevolen, rekening houdend met hun gezondheidstoestand en functionele beperkingen.
<ul style="list-style-type: none"> Voor volwassenen is het aanbevolen om het grootste deel van de (wakkere) dag te bewegen aan lichte intensiteit. 	<ul style="list-style-type: none"> Voor ouderen is het aanbevolen om het grootste deel van de (wakkere) dag te bewegen aan lichte intensiteit.
<ul style="list-style-type: none"> Voor volwassenen wordt bovendien minstens 150 minuten (2,5 uur) aërobe beweging aan matige intensiteit per week aanbevolen. Dit wordt best gespreid over 5 dagen en bij voorkeur alle dagen van de week, met minstens 30 minuten per dag. Dit mag gespreid worden over de dag, met minstens 10 minuten beweging na elkaar. Volwassenen die willen bewegen aan hoge intensiteit kunnen kiezen voor 75 minuten (1 uur en 15 minuten) aërobe beweging aan hoge intensiteit per week. Dit wordt best gespreid over meerdere dagen: bv. 3 dagen 25 minuten. Dit mag gespreid worden over de dag, met minstens 10 minuten beweging na elkaar. Volwassenen ouder dan 45 jaar die sinds lange tijd inactief zijn en niet gewend zijn aan beweging aan hoge of maximale intensiteit, raadplegen best eerst hun huisarts. Volwassenen kunnen er ook voor kiezen om wekelijks minstens 150 minuten aëroob te bewegen aan een <i>combinatie</i> van matige en hoge intensiteit. Elke minuut beweging aan hoge intensiteit telt hierbij voor 2 minuten. Volwassenen ouder dan 45 jaar die sinds lange tijd inactief zijn en niet gewend zijn aan beweging aan hoge of maximale intensiteit, raadplegen best eerst hun huisarts. 	<ul style="list-style-type: none"> Voor ouderen wordt bovendien minstens 150 minuten (2,5 uur) aërobe beweging aan matige intensiteit per week aanbevolen. Dit wordt best gespreid over 5 dagen en bij voorkeur alle dagen van de week, met minstens 30 minuten per dag. Dit mag gespreid worden over de dag, met minstens 10 minuten beweging na elkaar. Ouderen die willen bewegen aan hoge intensiteit kunnen kiezen voor 75 minuten (1 uur en 15 minuten) aërobe beweging aan hoge intensiteit per week. Dit wordt best gespreid over meerdere dagen: bv. 3 dagen 25 minuten. Dit mag gespreid worden over de dag, met minstens 10 minuten beweging na elkaar. Ouderen die sinds lange tijd inactief zijn en niet gewend zijn aan beweging aan hoge of maximale intensiteit, raadplegen best eerst hun huisarts. Ouderen kunnen er ook voor kiezen om wekelijks minstens 150 minuten aëroob te bewegen aan een <i>combinatie</i> van matige en hoge intensiteit. Elke minuut beweging aan hoge intensiteit telt hierbij voor 2 minuten. Ouderen die sinds lange tijd inactief zijn en niet gewend zijn aan beweging aan hoge of maximale intensiteit, raadplegen best eerst hun huisarts.
<ul style="list-style-type: none"> Meer beweging levert bijkomende gezondheidswinst op: nl. tot 300 minuten (5 uur) aërobe beweging aan matige intensiteit per week, of tot 150 minuten (2,5 uur) aërobe beweging aan hoge intensiteit, of een gelijkwaardige combinatie van aërobe beweging aan matige en hoge intensiteit. 	<ul style="list-style-type: none"> Meer beweging levert bijkomende gezondheidswinst op: nl. wekelijks tot 300 minuten (5 uur) aërobe beweging aan matige intensiteit, of wekelijks tot 150 minuten (2,5 uur) aërobe beweging aan hoge intensiteit, of een gelijkwaardige combinatie van aërobe beweging aan matige en hoge intensiteit.
<ul style="list-style-type: none"> <i>Bijkomend</i> worden voor volwassenen minstens 2 maal per week specifieke activiteiten aanbevolen om de (grote) spieren en botten te versterken. 	<ul style="list-style-type: none"> De intensiteit van de activiteit wordt bepaald volgens het subjectief aanvoelen, rekening houdend met functionele beperkingen van de oudere.
<ul style="list-style-type: none"> Tijdens de zwangerschap blijven deze aanbevelingen geldig, maar afgestemd op de mogelijkheden en het bewegingsniveau van voor de zwangerschap. Zwangere vrouwen passen zo nodig het tempo en de duur van de beweging aan. Uitputting wordt afgeraden. Contactsporten en intensieve competitiesporten worden ook afgeraden om vallen of overbelasting van de pezen in de buik te vermijden. Diepzeeduiken wordt afgeraden wegens de risico's voor de baby. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Bijkomend</i> worden voor ouderen minstens 2 maal per week (bij voorkeur 3 maal per week) specifieke activiteiten aanbevolen gericht op spierversteviging, evenwicht en lenigheid. Dit is onder andere belangrijk om het valrisico te verminderen en om het zelfstandig wonen te verlengen.

4 BEGRIPPENLIJST EN COMMUNICATIE



Sedentair gedrag versus 'fysieke inactiviteit'

'Sedentair gedrag' verwijst eerder naar lang onafgebroken zitten of liggen met laag energieverbruik als dagelijkse leefstijl, terwijl 'fysieke inactiviteit' verwijst naar te weinig lichaamsbeweging of het niet behalen van de aanbevelingen voor lichaamsbeweging (bv. 60 minuten matig tot hoog intensief bewegen per week bij 6-17-jarigen).

Het is aangewezen om de term 'sedentair (gedrag)' te gebruiken in plaats van termen zoals 'sedentariteit' en 'sedentarisme'. **Voor communicatie naar het algemeen publiek spreken we van 'lang stilzitten'.**

(Lichaams)beweging of fysieke activiteit

Alle activiteiten waarbij je door het leveren van spierarbeid het lichaam beweegt en energie verbruikt (>1,5 METs). Hiertoe behoren alle vormen van lichaamsbeweging in 4 bewegingscontexten: (1) huishoudelijke activiteiten in de thuisomgeving en tuinieren, (2) zich te voet of per fiets verplaatsen (actieve verplaatsing), (3) in de vrije tijd en (4) op de werkplaats.

Sport

Sport is een specifieke vorm van lichaamsbeweging en hier dus onderdeel van. De meeste sporten vragen fysieke inspanningen van matige tot maximale intensiteit. Sport vindt bovendien plaats in de bewegingscontext vrije tijd (recreatie), is gepland, kan zowel georganiseerd als ongeorganiseerd zijn, en is bepaald door sportregels of (culturele) gebruiken. Bij gebruik van beide termen is het volgende daarom aanbevolen: 'beweging inclusief sport'. Of 'beweging zoals sport'.

Beweging aan lichte intensiteit of licht intensief bewegen

- Je ademt niet sneller
- Je hartslag blijft normaal
- Je kunt gewoon praten

(Aërobe) beweging aan matige intensiteit of matig intensief bewegen

- Je gaat sneller ademen.
- Je hart slaat sneller.
- Je bent niet buiten adem.
- Je kunt nog gewoon praten.

(Aërobe) beweging aan hoge intensiteit of hoog intensief bewegen

- Je ademt veel sneller ('aëroob' bewegen).
- Je hart slaat sneller.
- Je zweet.
- Je kunt moeilijk praten.

Aëroob

Bewegingsactiviteiten waarbij de grote spiergroepen bewegen op herhaalde wijze en gedurende een aangehouden tijd. Aërobe activiteiten bevorderen de cardiorespiratoire fitheid (aërobe uithouding).

MET

MET staat voor 'Metabolic Equivalent (of a Task)' en is een maat voor de stofwisselingsprocessen in ons lichaam. 1 MET komt overeen met je energieverbruik in rust.

Beeldschermactiviteiten of schermtijd

Is een verzamelnaam voor alle activiteiten waarbij men gebruik maakt van een scherm zoals tv- en dvd-kijken, computeren, gamen en het gebruik van een smartphone of tablet.



**LANG
STILZITTEN**

LICHAAMSBEWEGING

		LICHT INTENSIEVE LICHAAMS- BEWEGING	MATIG INTENSIEVE LICHAAMS- BEWEGING INCL. SPORT	HOOG INTENSIEVE LICHAAMS- BEWEGING INCL. SPORT	MAXIMAAL INTENSIEVE LICHAAMS- BEWEGING INCL. SPORT
Intensiteit relatief	Normale ademhaling	Normale ademhaling	Snellere ademhaling en hartslag, normaal gesprek blijft mogelijk	Snellere ademhaling en hartslag, zweten, gesprek voeren is moeilijk	Maximale inspanning
Intensiteit relatief -schaal: ervaren inspanning	< 8 op 20	8 - 11 op 20	12 - 13 op 20	14 - 17 op 20	≥ 18 op 20
Impact	Schadelijk	Gezondheidsbevorderend		Gezondheids- bevorderend waaronder extra effecten op fitheid	Afhankelijk van de activiteitsgraad en fitheid van een persoon
Intensiteit absoluut	1-1,5 METs	1,6 - 2,9 METs	3 - 5,9 METs	6 - 8,7 METs	≥ 8,8 METs
Voorbeelden	Zittend werk, zittend les volgen, verplaatsingen met de auto, liggend of zittend tv-kijken, computeren of lezen	Staan (bv. staand bellen, staand knutselen), traag stappen, snookeren, yoga, huishoudelijk werk van lichte intensiteit (bv. afwassen, koken)	Goed doorstappen of wandelen, fietsen, de trap nemen, sporten of spelen aan matige intensiteit (bv. recreatief zwemmen, turnen, verstoppertje spelen, spelen in water)	Lopen, stevig doorfietsen, spitten in de tuin, sporten aan hoge intensiteit (bv. doorzwemmen in baantjes, partijtje basketbal)	Lopen en fietsen aan max. intensiteit, snel hout hakken, sporten aan max. intensiteit (bv. explosieve sprint, aerobics met gewichten van 4 kg, wedstrijd voetbal)

© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017.
gezondleven.be

5 MEER WETEN?



Ontdek de bewegingsdriehoek en de handige infographics van de gezondheidsaanbevelingen voor jeugd en volwassenen op www.gezondleven.be. U vindt er bovendien meer informatie over de ontwikkeling in samenwerking met de Vlaamse expertengroep, de leden van de expertengroep, en de ondersteunende materialen.

Laat u ook inspireren door de voedingsdriehoek.

6 REFERENTIES



- Australian Government Department of Health. (2012). Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines en Guidelines Evidence Summary. Update 2012 en nog actueel bij publicatie in 2014.
- Bel S, De Ridder K, Lebacqz T, Ost C et al. (2016). Rapport 3: Lichaamsbeweging en sedentair gedrag. In: Bel S, De Ridder K, Lebacqz T, Tafforeau J & Teppers E (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. WIV-ISP, Brussel.
- Carson V, Tremblay M, Chaput JP et al. (2016). Associations between sleep duration, sedentary time, physical activity, and health indicators among Canadian children and youth using compositional analyses. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2016, 41(6 (Suppl. 3)): S294-S302.
- Chau J, Grunseit A, Chey T et al. (2013). Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. *PLoS ONE*. 8(11).
- Chastin S, De Craemer M, De Cocker K, et al. (2017). Light physical activity, cardiometabolic health and mortality: systematic review and meta-analysis. Onder review bij raadpleging.
- Chastin S, Universiteit Gent en Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017). Consensus over de aanbeveling omtrent licht intensief beweging bij volwassenen en ouderen met mandaat van de Vlaamse expertengroep: op basis van Chastin et al. (2017) en VIGeZ, Van Acker R & De Meester F (2015).
- CSEP Special Supplement. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)).
- Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Protection. (2011). Start active, stay active aanbevelingen: A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers.
- Physical activity readiness questionnaire (PAR-Q+). (2017). In functie van de aanbeveling 'Volwassenen ouder dan 45 jaar die sinds lange tijd inactief zijn en niet gewend zijn aan beweging aan hoge of maximale intensiteit, raadplegen best eerst hun huisarts': op advies van Domus Medica. Geraadpleegd op de website van The electronic Physical Activity Readiness Medical Examination (**ePARmed-X+**).
- Poitras V, Gray C, Borghese M et al. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)): S197-S239.
- Saunders T, Gray C, Poitras V et al. (2016). Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)).
- Spittaels H, Van Cauwenberghe E, Verbestel V et al. (2012). Objectively measured sedentary time and physical activity time across the lifespan: a cross-sectional study in four age groups. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1): 149.
- The Canadian Society for Exercise Physiology. (2012). Canadian Physical Activity Guidelines for the Early Years 0-4.
- The Canadian Society for Exercise Physiology. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth.
- Tremblay M, Carson V, Chaput JP et al. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6): S311-S327.
- Tremblay M, LeBlanc A, Carson V et al. (2012). Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for the Early Years (aged 0-4 years). *Appl Physiol Nutr Metab*, 37(2), 370-391.
- US Department of Health and Human Services. (2008). Physical Activity Guidelines for Americans. Office of Disease Prevention & Health Promotion.



- VIGeZ, Van Acker R. & De Meester F. (2015). Langdurig zitten: dé uitdaging van de 21ste eeuw. Syntheserapport als actuele onderbouw voor de factsheet sedentair gedrag. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie. Brussel.
- VIGeZ, Van Hauwaert, E. (2012). De actieve voedingsdriehoek. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie. Brussel (Laken).
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017). De voedings- en bewegingsdriehoek: hoe en waarom? Laken (Brussel), gezondleven.be.
- Vlaamse consensustekst in verband met evenwichtige voeding en beweging, ten behoeve van zorgverstrekkers. Brussel: Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, 2012.
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Genève.



COLOFON

Deze gezondheidsaanbevelingen zijn een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven met steun van de Vlaamse overheid.

Met dank aan alle leden van de Vlaamse expertengroep voor hun advies.

Verantwoordelijke uitgever: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel.

©2017, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw,
All Rights Reserved.

Vlaams Instituut Gezond Leven is lid van HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity), erkend door de Wereldgezondheidsorganisatie.

Verwijs naar volgende referentie bij gebruik van deze aanbevelingen, begrippenlijst en communicatie:

Vlaams Instituut Gezond Leven. 2017. Vlaamse gezondheidsaanbevelingen lichaamsbeweging en sedentair gedrag (lang stilzitten), i.s.m. de Vlaamse expertengroep. Laken (Brussel).

www.gezondleven.be