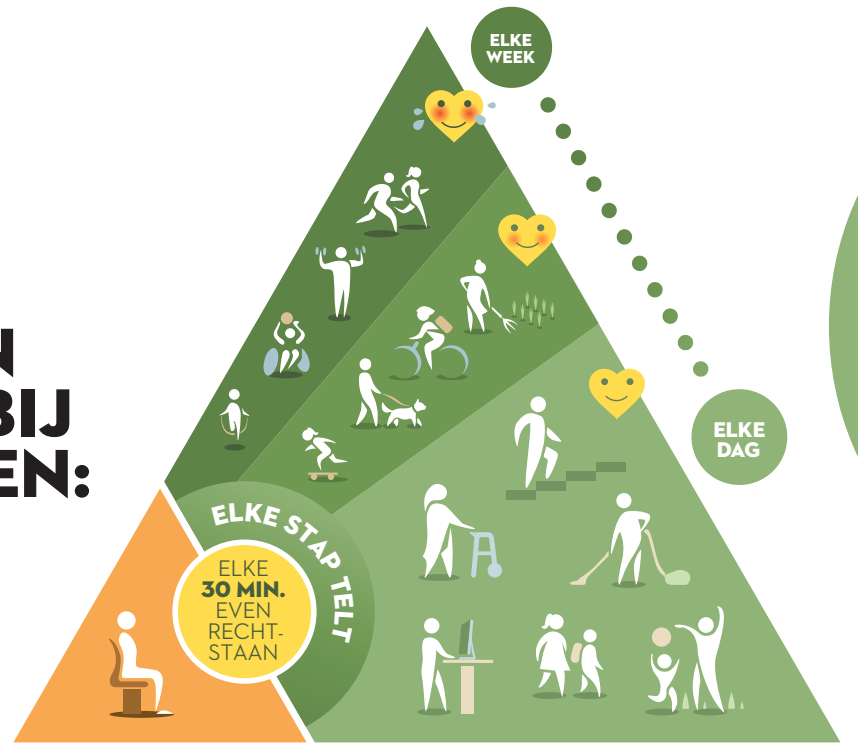
VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

gezondleven.be

BEWEGEN EN STILZITTEN BIJ VOLWASSENEN: HOE LANG VOOR EEN GEZOND LEVEN?

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



BEWEGINGSDRIEHOEK

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN, STAAN EN BEWEGEN IS BELANGRIJK, ELKE DAG.

de aanbevelingen hieronder helpen je.

ELKE VOORUITGANG TELT

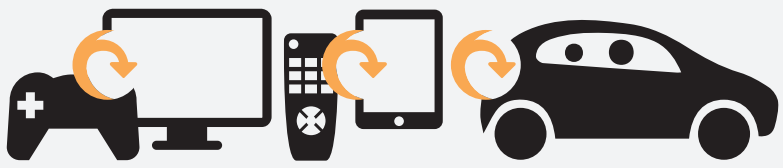
Klein beginnen en stap per stap opbouwen geeft je meer kans op succes.

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen – bijvoorbeeld omdat je **gezondheidstoestand** daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen.

MINDER LANG STILZITTEN

URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek je best regelmatig



MEER BEWEGEN

voor sterke spieren en botten

KRACHT

2 MAAL PER WEEK

MEER BEWEGEN

EVENWICHT EN LENIGHEID

65+

2-3 MAAL PER WEEK

langer zelfstandig leven en minder kans op vallen

het grootste deel van je dag

LICHT

150 minuten per week

MATIG

OF EEN COMBINATIE VAN BEIDE

OF

75 minuten per week

INTENSIEF

DOE JE 1 MINUUT AAN HOGE INTENSITEIT? DAN TELT DIE DUBBEL!

ben je ouder dan 45 jaar en deed je lange tijd niets van beweging?
Ga dan eerst langs bij je **huisarts** voor je je aan de bewegingen van hoge intensiteit waagt.

OF VERKIES JIJ STAPPEN TELLEN?
Dagelijks 10.000 stappen zetten is optimaal, of 8.000 stappen als je ouder bent dan 65 jaar.

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

gezondleven.be

BEWEGEN EN STILZITTEN BIJ JEUGD: HOE LANG VOOR EEN GEZOND LEVEN?

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN, STAAN EN BEWEGEN IS BELANGRIJK, ELKE DAG.

de aanbevelingen hieronder helpen je.

ELKE VOORUITGANG TELT

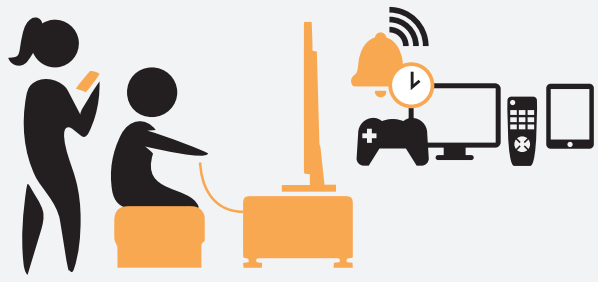
Klein beginnen en stap per stap opbouwen geeft je meer kans op succes.

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen – bijvoorbeeld omdat je **gezondheidstoestand** daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen.

MINDER LANG STILZITTEN

URENLANG STILZITTEN vermijd je best én onderbreek je best regelmatig

EXTRA AANDACHT VOOR
0 T.E.M. 5 JARIGEN
MAX. 1 UUR STILZITTEN



BEELDSCHERMACTIVITEITEN
in de vrije tijd

TOT 2 JAAR > STERK AFGERADEN
2 T.E.M. 5 JAAR > MAX 1U/DAG
6 T.E.M. 17 JAAR > MAX 2U/DAG

MEER BEWEGEN

6 T.E.M. 17 JAAR

het grootste deel van je dag
LICHT

+

60 minuten per dag
MATIG TOT INTENSIEF

in deze 60 minuten:
min. 3 dagen per week

INTENSIEF

KRACHT

voor sterke spieren en botten

1 T.E.M. 5 JAAR

Minstens 3 uur beweging per dag:

LICHT, MATIG OF HOOG INTENSIEF

0 TOT 1 JAAR

Zo veel mogelijk
RUIMTE EN KANSEN OM TE BEWEGEN EN SPELEN
in een veilige omgeving en op maat van de baby's ontwikkeling.

In de dagelijkse routine tijdens bv.: het badje geven, het knuffelen, het verschonen, ...

Op de grond spelen

Hou een oogje in het zeil