VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN
gezondleven.be

# ELKE STAP TELT - BEWEEG ZOALS JE BENT

## BEWEGEN EN STILZITTEN: AANBEVELINGEN

Vlaanderen is zorg

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2021

VOOR WIE? VOOR IEDEREEN:

**KINDEREN EN JONGEREN (6 TOT EN MET 17 JAAR)**

Deze aanbevelingen zijn van toepassing op **álle kinderen en jongeren** en staan los van geslacht, cultuur, religie, achtergrond ...
**Ook voor kinderen en jongeren met een beperking zijn ze relevant.**

## VOORDELEN VAN BEWEGEN EN MINDER LANG STILZITTEN

- Beter slapen
- Minder kans op depressie
- Betere sociale vaardigheden
- Betere schoolresultaten
- Sterkere ontwikkeling hersenen
- Gezond gewicht
- Versterkt hart, longen, spieren en botten
- Betere bloeddruk en bloedwaarden

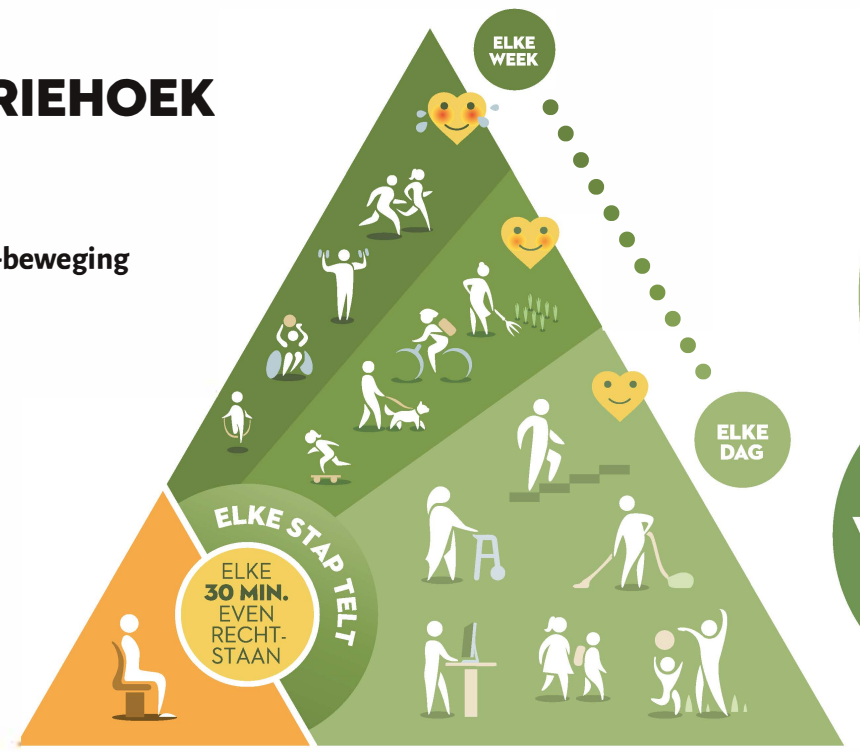
## EXTRA VOORDELEN VAN BEWEGEN BIJ ADHD EN VERSTANDELIJKE BEPERKING

- Gunstig voor het dagelijks functioneren
  Verstandelijke beperking
- Gunstig voor de aandacht
  ADHD
- Gunstig voor sociaal en doelgerichtgedrag
  ADHD

Wist je dat? Zelfs als je voldoende beweegt, zijn er extra voordelen als je ook minder lang stilzit. Ontdek de afzonderlijke voordelen op **www.gezondleven.be/voordelen-beweging**

## STAP 1 : DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies?
Check **www.gezondleven.be/meer-beweging**




BEWEGINGSDRIEHOEK

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

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

**ELKE VOORUITGANG TELT**

**KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPBOUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.**

## STAP 2 :
## **GROEI GELEIDELIJK** NAAR DEZE AANBEVELINGEN

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat **je gezondheid of je beperking** daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.

# MINDER LANG STILZITTEN

## URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek je best regelmatig

**Schermtijd** in vrije tijd
**MAX 2 UUR/DAG**
MINDER IS BETER

**Zittende activiteiten?** Kies dan voor: lezen, puzzelen, tekenen en knutselen, muziek maken...

**Voor minder mobiele personen of in een rolstoel:**
probeer deze aanbevelingen te volgen, maar in functie van wat fysiek mogelijk is.

# MEER BEWEGEN

**HET GROOTSTE DEELVAN DE DAG**
licht intensief

**EN**

VERSPREID OVER DE WEEK:
**GEMIDDELD 60 MIN/DAG**
matig tot hoog intensief

Variatie van beweging:
**plezierig, op ontdekking gaan, grenzen leren verleggen en volop spelen**

in deze 60 minuten:
**min. 3 dagen per week**

**HOOG INTENSIEF**

**KRACHT**

VOOR STERKE SPIEREN EN BOTTEN