

WAT MOET JE WETEN OVER BEWEGEN

Bewegen alleen iets voor sportievelingen?



Voor iedereen, ook als je wat zwaarder bent, heeft bewegen veel gezondheidsvoordelen

Bewegen helpt diabetes te voorkomen



En is bovendien goed voor stevige botten

Bewegen draagt bij aan een gezond gewicht



En zorgt voor een betere conditie

Als je naar buiten gaat is de kans op een nat pak erg klein



Op 93% van de dagen is het droog

Meer bewegen betekent meer sporten?



Dat kan maar wandelen, fietsen of traplopen zijn ook prima activiteiten

Regelmatig even bewegen op het werk kan door...



...te lopen naar collega's in plaats van te bellen of te mailen

Regelmatig even bewegen op het werk kan door...



...te lopen naar de lunchruimte en niet achter je bureau te lunchen

Regelmatig even bewegen op het werk kan door...



...vaker de trap te nemen in plaats van de lift

Regelmatig bewegen zorgt voor ontspanning en vermindert stress



Hierdoor ben je creatiever en heb je meer concentratievermogen

Houd bewegen en eten in balans



Beweeg elke dag tenminste 30 minuten

HANDIGE SITE: 30MINUTENBEWEGEN.NL

WAT MOET JE WETEN OVER ETEN

Eet voldoende groente en fruit



Minimaal 2 stuks fruit en 2 ons groente per dag

Gebruik smeerbaar en vloeibaar vet



Vloeibaar vet bevat onverzadigde vetten en is goed voor hart en bloedvaten

Eet gevarieerd



Probeer ook eens iets anders



Gemiddeld heeft een vrouw genoeg aan 2000 kcal per dag, een man aan 2500 kcal



Ongeveer 1,5 liter per dag om de vochtbalans op peil te houden

Eet vezelrijke producten



Vezels zitten in volkoren producten, groenten, fruit, aardappelen en peulvruchten

Let op zout



Raadpleeg het natriumgehalte op het etiket: x 2,5 is de hoeveelheid zout

Eet niet teveel en niet te vaak



Let op de samenstelling en de portiegrootte van ieder produkt

Neem 2 porties vis per week waarvan 1x vette



Het houdt hart en bloedvaten in conditie

Houd eten en bewegen in balans



Zorg voor variatie en eet niet teveel

HANDIGE SITE: VOEDINGSCENTRUM.NL