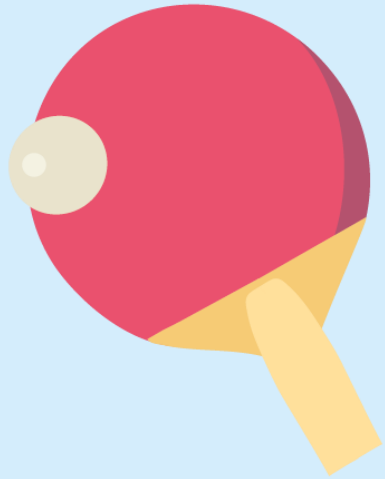
Themabijeenkomst 11

Dagelijks functioneren en beweeggewoontes



Wat is ook alweer het belang van bewegen?

- Bewegen is niet alleen goed voor ons lichaam, maar het heeft ook positieve effecten op onze geestelijke gezondheid.
- Fysieke activiteit stimuleert de afgifte van endorfines. Dit zijn stofjes in ons lichaam die zorgen voor een goed gevoel en vermindering van stress. Dit kan helpen bij het bestrijden van gevoelens van angst en depressie.

Wat is ook alweer het belang van bewegen?

- Regelmatig bewegen verbetert de bloedtoevoer naar de hersenen, wat kan leiden tot een betere concentratie, scherper geheugen en een verhoogde creativiteit. Het draagt ook bij aan een goede nachtrust, wat cruciaal is voor een gezonde geestelijke gesteldheid.
- Op fysiek vlak helpt bewegen bij het behouden van een gezond gewicht, het versterken van spieren en botten en het bevorderen van de algemene cardiovasculaire gezondheid. Kortom, bewegen is een krachtig recept voor een gezond lichaam én een gezonde geest!

Bewegen is gezond, maar hoeveel is voldoende volgens de Beweegrichtlijnen?

Breng beweging in je dag

makkelijker dan je denkt!

Ochtend | **Middag** | **Avond**

Hoeveel kan ik ***bewegen*** *om* ***gezond*** *te blijven?*

Jeugd ***4 tot 18 jaar***

1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.

Volwassenen ***en ouderen***

2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.

2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

Meer weten over de (specifieke) Beweegrichtlijnen?
Kijk dan op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen

*Hoe **intensief** beweeg **jij**?*

De intensiteit van een activiteit kan per persoon verschillen.

- ***Licht intensief:*** je hebt geen merkbare verhoogde hartslag of versnelde ademhaling.
- ***Matig intensief:*** je hebt een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling.
- ***Zwaar intensief***: je zweet en raakt buiten adem.

Elke activiteit kan je langer en/of zwaarder maken of vaker doen. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling.

Licht intensief	Matig intensief	Zwaar intensief

*Er zijn veel beweegmogelijkheden. Je kunt variëren in beweging door te bewegen **in en om het huis**, tijdens **werk**, in je **vrije tijd** en door te **sporten.***

Breng beweging in je dag met de Beweegcirkel. Je vindt hem op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel