

Beweegrichtlijnen

Bewegen houdt u langer vitaal, zelfstandig en vol energie. Het is nooit te laat om in beweging te komen: elke stap telt. Ontdek hoe kleine bewegingen een groot verschil maken voor lichaam én geest.

**Breng
beweging
in je dag**

elke stap telt!

Hoeveel beweging is minimaal nodig voor een gezonde leefstijl?

2,5 uur per week

matig of zwaar intensief
bewegen



Zoals: wandelen, fietsen,
tuinieren en fitness

2x per week

spier- en botversterkende
activiteiten



Zoals: dansen, springen,
fitness en hardlopen

balansoefeningen

evenwichtversterkende
activiteiten



Zoals: op één been staan of yoga

Voor iedereen geldt:
**Voorkom veel en
langdurig stilzitten**

Sta regelmatig op en beweeg
tijdens werk, lezen, puzzelen of
tv-kijken.



Scan de QR-code
en doe de test!

Ga voor meer informatie naar www.beweegrichtlijnen.nl
of scan de QR-code en doe de Beweegrichtlijnentest!



Voldoen aan de beweegrichtlijnen?

Er is veel mogelijk!

Zitgedrag

Zittende en (half)liggende activiteiten die weinig energie kosten

Bewegen kan op veel manieren. **Wissel af** door te bewegen **in en om het huis**, tijdens **werk**, in **vrije tijd** en door te **sporten**.

Licht intensief

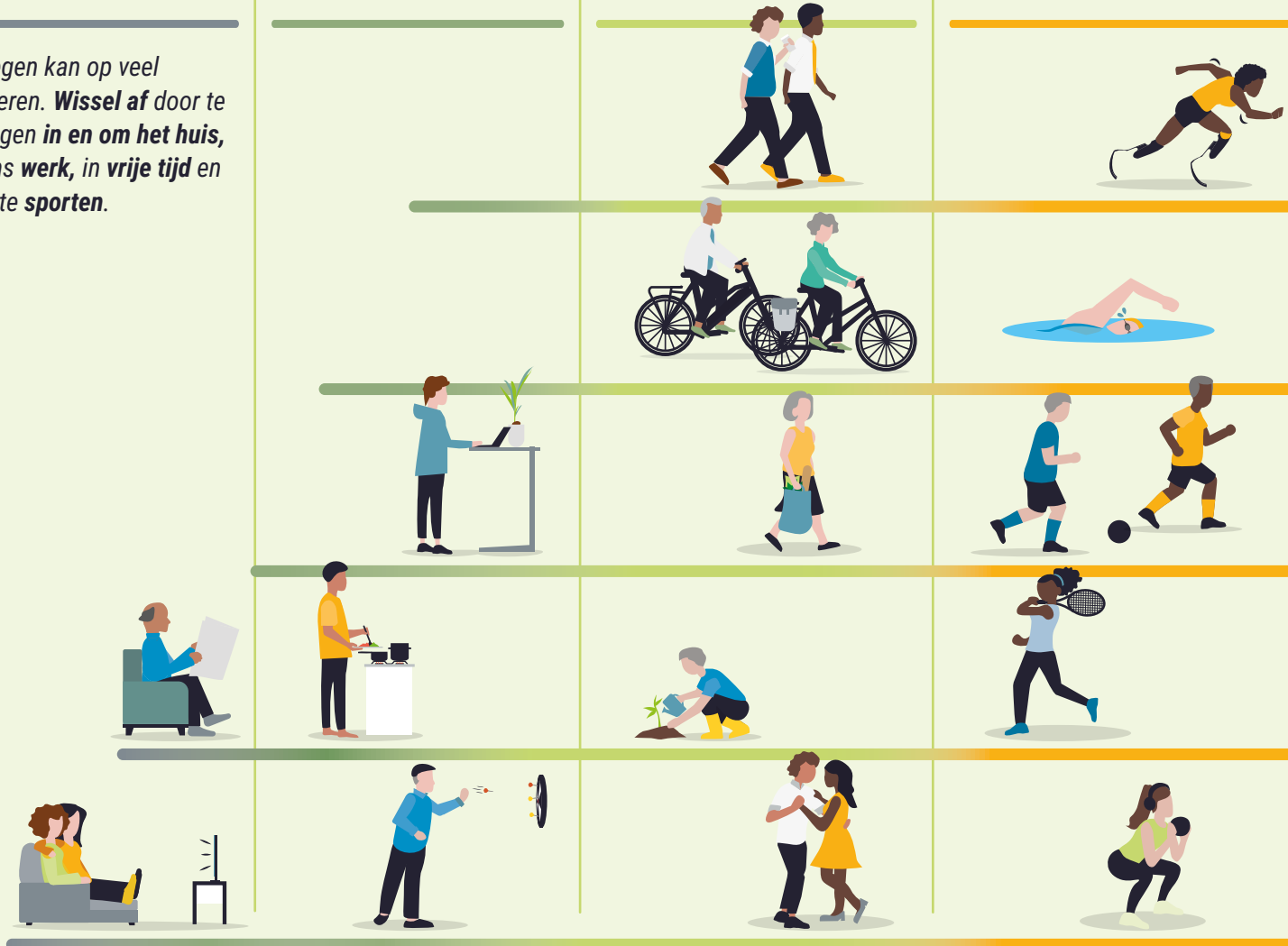
Geen verhoogde hartslag of versnelde ademhaling

Matig intensief

Verhoogde hartslag en versnelde ademhaling, praten blijft mogelijk

Zwaar intensief

Zwaarder ademen of hijgen, praten gaat moeilijk



Bewegen is goed, méér bewegen is beter!

- 1 Kies de manier van bewegen die bij u past, maak bewegen een vast onderdeel van uw dagelijks leven.
- 2 Elke stap telt, ook wanneer u minder beweegt dan de beweegrichtlijnen adviseren.
- 3 Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.



Heeft u behoefte aan advies op maat? Wij helpen u graag.

2026.04



**Fysiotherapeutisch
Centrum Heerde**
SPECIALISTEN IN BEWEGEN

Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

Brinklaan 15 - 8181 EA Heerde

(0578) 69 63 63

info@fysioheerde.nl

fysioheerde.nl

GESPONSORD DOOR



KONINKLIJKE
VAN DER MOST