

4 JANUARI

Bij een gezonde leefstijl hoort ook voldoende bewegen.

Misschien heb je wel eens gehoord van de Fitnorm, de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en Combinorm?

Maar wat is nu wat?

De NNGB schrijft voor om ten minste 5 dagen, maar bij voorkeur iedere dag, minimaal een half uur matig intensief te bewegen. De Fitnorm geeft aan om minimaal 3 dagen per week minimaal 20 minuten zwaar intensief te bewegen. De Combinorm betekent dat aan 1 of beide normen voldaan wordt.

Veel zitten heeft een ongunstig effect op de gezondheid, omdat het risico op ziekten dan toeneemt.

BEWEEGRICHTLIJNEN VOOR VOLWASSENEN EN OUDEREN:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over verschillende dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen
- Voorkom veel stil zitten

BEWEEGRICHTLIJNEN VOOR KINDEREN VAN 4 T/M 18 JAAR:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter
- Doe minstens elke dag aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over verschillende dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens 3 keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen
- Voorkom veel stil zitten

Kies een vorm van bewegen die je leuk vindt, anders kun je het nooit volhouden. Begin rustig, als je niet gewend bent om te sporten en bouw het rustig op.

Verder zijn er natuurlijk nog tips die je kunnen helpen om meer te bewegen (ook al liggen sommige tips wel heel erg voor de hand):

- Ga meer fietsen of lopen naar dingen die in de buurt zijn
- Ga vaker een stuk wandelen (al is het maar om je hoofd lekker leeg te kunnen maken)
- Ga met je visite een stuk wandelen
- Bel je veel? loop door het huis tijdens het bellen
- Neem vaker de trap i.p.v. de lift
- Maak je huis schoon of ga aan het werk in je tuin
- Stap een halte eerder uit de bus en loop de rest
- Parkeer je auto ver weg
- Ga dansen (thuis of lekker met vrienden in de kroeg)
- Breng je kinderen lopend of met de fiets naar school
- Speel met je kinderen buiten
- Spring met je kinderen op de trampoline
- Wandel in je lunchpauze met collega's
- Ga na het avondeten wandelen
- Ga boven naar de wc

Zit er iets voor je tussen?

Vul eens een week de beweegplanner in (zie onderaan). Plan van te voren wat je aan beweging wilt gaan doen en kijk later wat er eigenlijk van terecht is gekomen. Op de fiets naar de supermarkt telt mee, maar lopen in de supermarkt niet. Daar slenter je en op de fiets houd je (als het goed is) een lekker tempo aan.

Veel succes weer en tot morgen!

Beweegplanner

Bewegen is gezond en doet je goed. Het houdt je fit en het verkleint het risico op chronische ziekten. Deze Beweegplanner biedt ondersteuning bij de wens om meer te bewegen. Het geeft inzicht hoeveel je nu al beweegt en helpt om meer bewegen slim in te passen in het dagelijkse leefpatroon.

Bedenk op een vast moment in de week, voor alle dagen van de week wat je aan beweging en sport wilt gaan doen en schrijf dit op in de tweede kolom. Geef aan wat je gaat doen en hoe lang je denkt te gaan bewegen. Vink elke dag af wat je hebt gedaan. Zo zie je eenvoudig of je doel bereikt is.

Doel van deze week _____ dagen bewegen.
Per dag gemiddeld _____ minuten bewegen.

Week 1	Wat ga ik doen?	Wat heb ik gedaan?	Hoe lang? ○ = 10 minuten
Maandag			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Dinsdag			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Woensdag			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Donderdag			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Vrijdag			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Zaterdag			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Zondag			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Aantal dagen bewogen _____ dagen	Per dag gemiddeld _____ minuten	Doel behaald _____ ja/nee	

Heb je het gestelde doel bereikt? **Goed gedaan!** Beloon jezelf door te luisteren naar mooie muziek, lees een leuk boek of een mooi tijdschrift of ga iets anders doen wat je leuk vindt.