

# Het recept voor meer energie en een gezondere toekomst!



## Recreatief bewegen

Elke dag minimaal  
30 minuten (3 x 10)

### *Voorbeeldactiviteiten*

Wandelen, fietsen,  
tuinieren, traplopen,  
hond uitlaten

## — Effecten —

Hoger energieverbruik  
gedurende de dag

Sterkere spieren van  
het onderlichaam

Verbetering  
bloedsuikerregulering

Verbetering  
algemene balans  
en coördinatie



## Sportief bewegen

min. 2 x per week  
gedurende minimaal  
20 minuten

### *Voorbeeldactiviteiten*

Joggen, cardio fitness,  
voetbal, tennis,  
mountainbiken

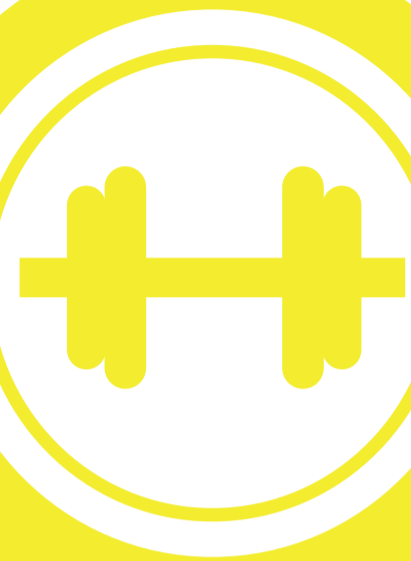
## — Effecten —

Verbetering van  
de vetstofwisseling

Verbetering van de conditie  
van hart- en bloedvaten

Verhoging calorieverbruik en  
betere bloedsuikerregulering

Verbetering weerstand  
en meer energie



## Spieren versterken

2 x per week  
8 á 10 oefeningen

### *Voorbeeldactiviteiten*

Yoga, gymnastiek,  
fitness, body pump,  
pilates, calisthenics

## — Effecten —

Verhoging van het  
energieverbruik in rust

Versterking spieren en pezen,  
lagere blessurekans

Verbetering botdichtheid,  
sterkere botten

Verbetering houding, minder  
last van rug en schouders