

# 21/7

## LEEFSTIJLSWITCH

Elk dagdeel in beweging



### Minder kans op

- vroegtijdig overlijden
- hart- en vaatziekten
- diabetes
- dementie
- depressie
- fracturen
- hoge bloeddruk

- hoog cholesterol
- overgewicht
- cognitieve achteruitgang
- kanker
- COPD
- Artrose

### Leg de lat niet te hoog!

Start met een tijdsduur die je vol kan houden en die ook in je tijdrooster past.

Start wel meteen 3 keer per dag.

Probeer je activiteiten samen met iemand te doen,  
dat is leuker en vergroot de kans dat je het blijft doen.