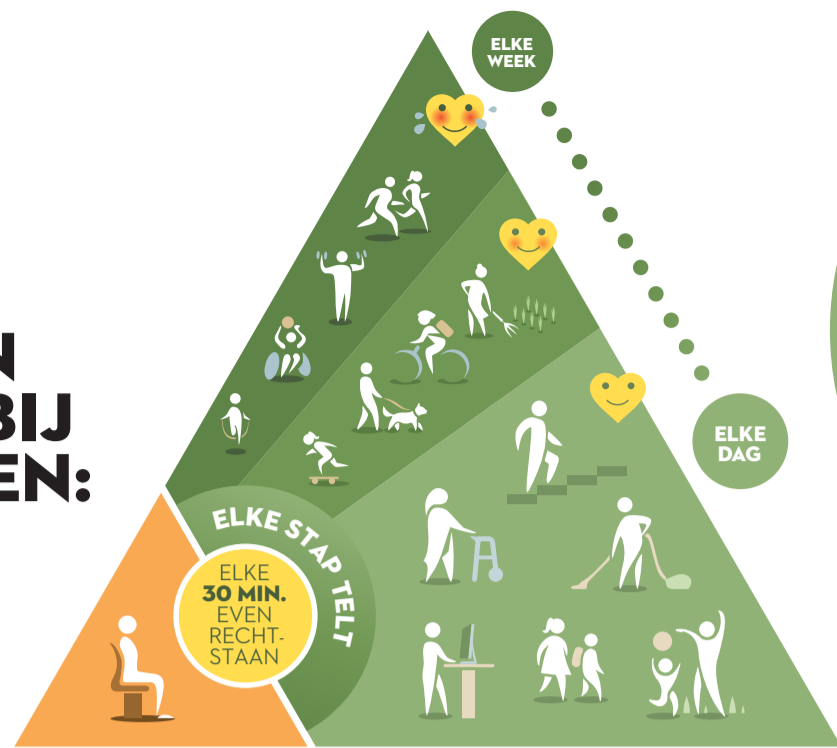


**BEWEGEN EN
STILZITTEN BIJ
VOLWASSENEN:**
HOE LANG
VOOR EEN
GEZOND
LEVEN?



BEWEGINGSDRIEHOEK © VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**EEN GEZONDE MIX
VAN ZITTEN, STAAN
EN BEWEGEN IS
BELANGRIJK,
ELKE DAG.**

DE AANBEVELINGEN
HIERONDER HELPEN JE.

**ELKE
VOORUITGANG
TELT**

Klein beginnen en stap per
stap opbouwen geeft je
meer kans op succes.

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

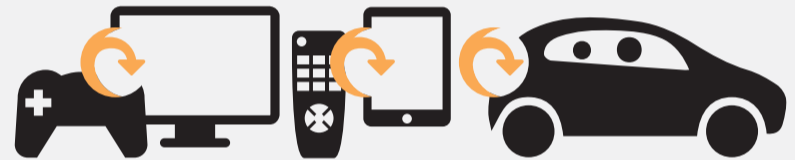
Geraak jij niet aan deze aanbevelingen – bijvoorbeeld omdat je **gezondheidstoestand** daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen.

**MINDER
LANG
STILZITTEN**



URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek je best regelmatig



**MEER
BEWEGEN**



VOOR STERKE
SPIEREN EN BOTTEN

KRACHT

2 MAAL
PER WEEK

**MEER
BEWEGEN**

**EVENWICHT
EN LENIGHEID**

2-3
MAAL
PER WEEK



LANGER ZELFSTANDIG
LEVEN EN MINDER
KANS OP VALLEN



het grootste deel van je dag

LICHT



150 minuten per week

MATIG

OF

OF EEN
COMBINATIE
VAN BEIDE



75 minuten per week

INTENSIEF

DOE JE 1 MINUUT AAN
HOGE INTENSITEIT?
DAN TELT DIE DUBBEL!

OF VERKIES JIJ STAPPEN TELLEN?

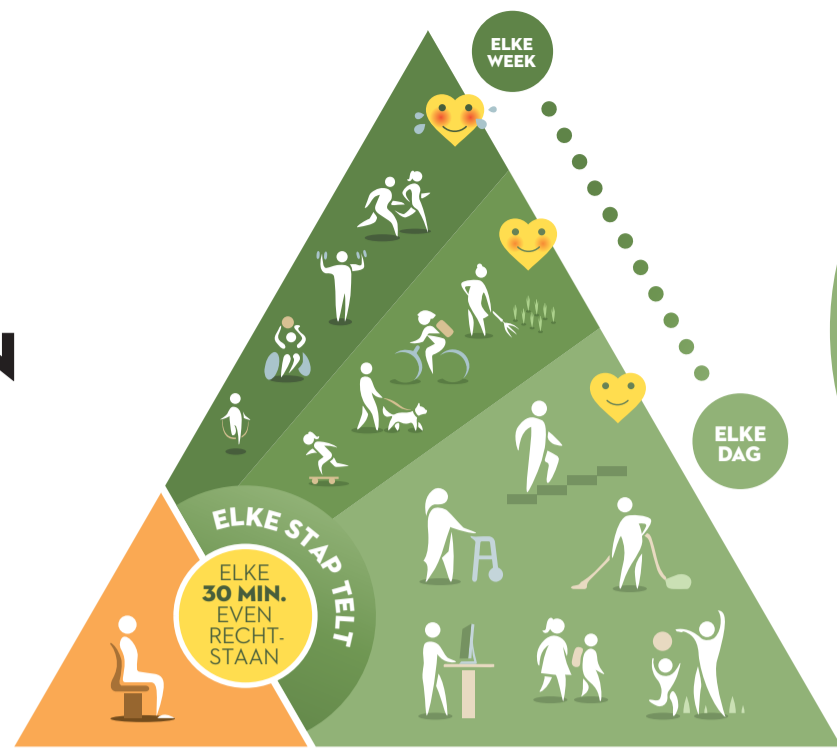
Dagelijks 10.000 stappen zetten is optimaal,
of 8.000 stappen als je ouder bent dan 65 jaar.

BEN JE OUDER DAN 45 JAAR EN DEED JE LANGE
TIJD NIETS VAN BEWEGING?

Ga dan eerst langs bij je **huisarts** voor je je aan de
bewegingen van hoge intensiteit waagt.

**BEWEGEN EN
STILZITTEN
BIJ JEUGD:
HOE LANG
VOOR EEN
GEZOND
LEVEN?**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



BEWEGINGSDRIEHOEK © VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**EEN GEZONDE MIX
VAN ZITTEN, STAAN
EN BEWEGEN IS
BELANGRIJK,
ELKE DAG.**

DE AANBEVELINGEN
HIERONDER HELPEN JE.

**ELKE
VOORUITGANG
TELT**

Klein beginnen en stap per
stap opbouwen geeft je
meer kans op succes.

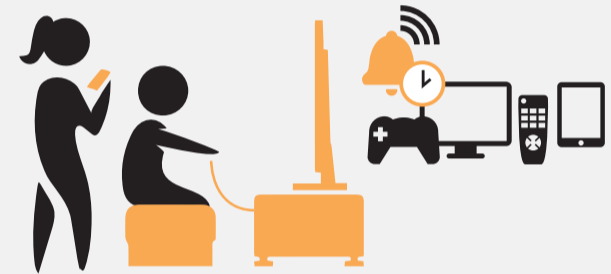
Geraak jij niet aan deze aanbevelingen – bijvoorbeeld omdat je **gezondheidstoestand** daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen.

**MINDER
LANG
STILZITTEN**



URENLANGSTILZITTEN vermijd je
best én onderbreek je best regelmatig

EXTRA AANDACHT VOOR
1 T.E.M. 5 JARIGEN
MAX. 1 UUR STILZITTEN



BEELDSCHERMACTIVITEITEN
in de vrije tijd

TOT 2 JAAR > STERK AFGERADEN
2 T.E.M. 5 JAAR > MAX 1U/DAG
6 T.E.M. 17 JAAR > MAX 2U/DAG

**MEER
BEWEGEN**

**6 T.E.M.
17 JAAR**

het grootste deel van je dag
LICHT



60 minuten per dag
**MATIG TOT
INTENSIEF**



in deze 60 minuten:
min. 3 dagen per week

INTENSIEF



KRACHT



VOOR STERKE
SPIEREN EN
BOTTEN

**1 T.E.M.
5 JAAR**

Minstens 3 uur
beweging per dag:

**LICHT, MATIG
OF HOOG
INTENSIEF**



**0 TOT
1 JAAR**

Zo veel mogelijk
**RUIMTE EN KANSEN
OM TE BEWEGEN
EN SPELEN**

in een veilige omgeving en op maat
van de baby's ontwikkeling.



In de dagelijkse
routine tijdens bv.:
het badje geven,
het knuffelen, het
verschonen, ...



Op de grond
spelen

Hou een oogje in het zeil