

Start met bewegen

Tips voor
gezond
bewegen

Start met bewegen

Voel je
fitter en
gezonder



Inleiding

Starten met meer bewegen is een gezond besluit. Bij bewegen denk je misschien aan intensief sporten zoals voetballen of hardlopen. Maar vergeet andere manieren van bewegen niet! Een stevige wandeling met de hond of op de fiets naar de supermarkt. Ook dit zijn activiteiten die bijdragen aan een goede gezondheid.

In dit boekje lees je waarom meer bewegen goed is voor je gezondheid. En lees je tips hoe je meer kunt gaan bewegen. Belangrijk is dat je een activiteit kiest die bij je past en leuk vindt om te doen. Dan houd je het beter vol en wordt het een onderdeel van je normale leven.

Sportieve groet, Vitaal Vechtdal

Bewegen is goed voor lichaam én geest.

Voldoende beweging

- **is goed voor je:** gewicht, bloeddruk, cholesterol, spieren en botten, bloedsuikerspiegel.
- **zorgt voor:** minder (rug)pijn, minder vermoeide ogen, minder spier- en gewrichtsklachten.
- **geeft minder kans op:** botontkalking, diabetes type 2, hart- en vaatziekten, valincidenten.
- **is beter voor je:** concentratie en productiviteit, aanpak van stress en angst, prestaties op het werk, zelfredzaamheid.
- **is beter in je vel voelen:** meer plezier beleven, meer energie hebben, meer tijd voor jezelf krijgen, beter slapen, gemakkelijker uit bed kunnen, positiever zijn, je fitter voelen, je jonger voelen, zelfvertrouwen.



Doe het samen

tip 1

Maak een afspraak met familie, vrienden, buren of collega's om samen te bewegen op een vast tijdstip.



tip 2

Doe wat je leuk vindt

In het Vechtdal worden verschillende sport- en beweegactiviteiten georganiseerd. Denk aan een wandelclub, fietstochten, zwemmen of tennis spelen. Vaak kun je (gratis) een sport uitproberen. Ontdek wat je echt leuk vindt om te doen.



Beweeg-apps

tip 3

Wil je gebruik maken van je smartphone als hulpmiddel, dan kun je kiezen voor een beweeg-app. Gebruik een stappenteller en probeer elke dag meer stappen op de teller te krijgen. Of gebruik een app die bijhoudt hoeveel je per dag beweegt. Ga naar www.vitaalvechtdal.nl voor een overzicht van goede (vaak ook gratis!) gezondheidsapps.



tip 4

Dagelijkse routine

Doe de boodschappen met de fiets of neem een frisse duik in het zwembad. Ga regelmatig tuinieren in de tuin. Neem de trap in plaats van de lift. En wie een hond heeft, moet al drie á vier keer per dag te voet de deur uit.



Goed voorbeeld

tip 5

Het is niet alleen goed voor jezelf, maar je geeft ook het goede voorbeeld aan anderen. Want 'zien bewegen' stimuleert ook anderen om te bewegen.



Hup, in de benen

tip 6

Zitten biedt het lichaam rust en dat is belangrijk. Maar te veel zitten is niet gezond. Sta als je zit het liefst elk half uur even op om even te bewegen. Ook kun je proberen vaker activiteiten staand te doen, zoals je brood smeren of staand vergaderen.



Nederland in beweging

tip 7

Doe mee met het televisieprogramma Nederland in Beweging! en je bent al aan een kwartier bezig. Het programma is elke werkdag te zien op NPO1 en het wordt later herhaald. Of doe online mee via www.nederlandinbeweging.tv!



Blessure? Zoek een alternatief



Als je (tijdelijk) niet kunt sporten door bijvoorbeeld een blessure, zoek dan een alternatief. Als je niet kunt hardlopen, kun je misschien wel fietsen of zwemmen. Vraag eventueel een fysiotherapeut wat goede opties zijn.

Tot slot

Vitaal Vechtdal brengt, namens huisartsen, gemeenten, onderwijs, werkgevers en zorgverleners, de mogelijkheden om meer te bewegen onder de aandacht bij de inwoners. Dat doen zij omdat een gezondere leefstijl helpt bij langer fit blijven.

Daarbij is jouw motivatie natuurlijk het allerbelangrijkste. Wat motiveert jou het meeste? Welk doel heb je? Vraag eventueel hulp van een diëtist, fysiotherapeut of trainer. Je zal snel verbetering merken als je regelmatig meer beweegt. Volhouden, want dat is het helemaal waard!

Colofon

Vitaal Vechtdal

Info@vitaalvechtdal.nl

vitaalvechtdal.nl



facebook.com/vitaalvechtdal

Andere boekjes uit deze serie:

Stoppen met roken? Tips van voormalige rokers.

Minder alcohol drinken. Tips voor een gezonde leefstijl.

Samenstellers: Paula Buit, Niek Hogeman

