



Beweging

**Je gezondheid,
zó werk je eraan!**

www.lm.be



Inleiding

Ongezonde eetgewoonten in combinatie met onvoldoende beweging zijn verantwoordelijk voor 30 tot 40 % van de gevallen van kanker en ten minste $\frac{1}{3}$ van de vroegtijdige sterfte als gevolg van hart- en vaatziekten, overgewicht en obesitas.

Dagelijks voldoende bewegen, lang stilzitten beperken, gezond en gevarieerd eten en een gewicht in balans kunnen wonderen doen! Je hebt niet alleen een kleinere kans op overgewicht en obesitas, maar ook op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, bepaalde kankers, enz.

Kijk snel verder in deze folder voor meer informatie en praktische tips.

Hoeveel bewegen we het best?

Ziet jouw dag er als volgt uit?

Je rijdt met de wagen naar het werk waar je de hele dag aan je bureau zit. 's Avonds rijd je met de wagen terug naar huis en na het avondeten kijk je tv, lees je een boek of de krant en ga je slapen.

Dan beweeg je te weinig!

Slechts 36 % van de bevolking die 15 jaar of ouder is, beweegt minstens 30 minuten per dag.

Niet alleen beweging speelt een rol voor een goede gezondheid en een gewicht in balans. Ook lang stilzitten of sedentair gedrag heeft een invloed op je gezondheid. Lang stilzitten omvat alle activiteiten waarbij je zit of ligt (maar niet slaapt) en weinig energie verbruikt. Lang stilzitten betekent echter niet noodzakelijk dat je te weinig beweegt. Als je bijvoorbeeld dagelijks 30 minuten fietst, maar de rest van de dag al zittend doorbrengt, heb je toch een zittende levensstijl.

De huidige samenleving nodigt voortdurend uit tot veel en lang stilzitten: thuis, op school of tijdens het (huis)werk en bij een rit met de auto, brommer of motor. Onze kinderen zitten dagelijks 6 tot 9,5 uren stil. Bij volwassenen is dat bijna 8,5 uur. Ook tijdens onze vrije tijd spenderen we vele uren aan zittende activiteiten en aan 'schermpjes'. We zitten bij gebruik van onze smartphone, tablet, tijdens tv-programma's, we computeren, gamen, lezen, bellen, enz.

Hoeveel moet je juist bewegen? Je hoeft helemaal geen atleet te worden of intensief te sporten om van de gezondheidsvoordelen te kunnen genieten!

Peuters en kleuters

Let er op dat zij voldoende bewegen. Bijvoorbeeld springen, buitenspelen en staand knutselen. Varieer tussen activiteiten die ze leuk vinden, op maat van hun leeftijd.

Beperk periodes van lang stilzitten (slapen niet inbegrepen).

Kinderen en jongeren van 6 – 18 jaar

Doe gedurende het grootste deel van de dag activiteiten van lichte intensiteit (bijvoorbeeld naar school stappen). Doe daarnaast een uurtje per dag activiteiten van matige en hoge intensiteit (bijvoorbeeld lopen en (touw)springen). Springen en bergop fietsen zijn activiteiten om je spieren en botten te versterken.

Beperk periodes van lang stilzitten en de schermtijd (televisie, computer, enz.) buiten de schooluren tot maximaal twee uur per dag.

Volwassenen (> 18 jaar)

Doe gedurende het grootste deel van de dag activiteiten van lichte intensiteit (bijvoorbeeld rechtstaan of koken). Doe daarnaast activiteiten van matige en hoge intensiteit. Kies uit:

- minstens 150 minuten per week beweging aan **matige intensiteit** (bijvoorbeeld zwemmen of fietsen) bij voorkeur 30 minuten op vijf dagen (maar elke dag bewegen is nog beter);
- of minstens 75 minuten per week beweging aan **hoge intensiteit** (bijvoorbeeld joggen of spitten in de tuin). Verspreid je beweging, bijvoorbeeld telkens 25 minuten op drie dagen;

- of minstens 150 minuten per week een **combinatie** van beweging aan **matige en hoge intensiteit**. Een minuut aan hoge intensiteit bewegen telt dubbel. Met 25 minuten joggen en 100 minuten rustig fietsen kom je aan je wekelijkse hoeveelheid.

Doe ook twee maal per week activiteiten om je botten en spieren te versterken, zoals de trap nemen en bergop wandelen. Ben je ouder dan 65 jaar, doe dan drie maal per week oefeningen die je evenwicht en spierkracht verbeteren, zoals turnen of dansen.

Vermijd periodes van lang stilzitten of onderbreek dit regelmatig (idealiter om de 20 à 30 minuten).


Sta bijvoorbeeld even recht, haal een glas water of las een bewegingstussendoortje in (zoals even de armen omhoog of een andere kleine oefening met de ledematen). Bij ouderen is dit extra belangrijk om spierafbraak te voorkomen.

Wat gebeurt er nu juist in je lichaam wanneer je lang stilzit?

Bij lang stilzitten gaan belangrijke spieren in 'slaapmodus'. Wanneer je daarentegen rechtstaat of rondstapt blijven grote spiergroepen geactiveerd door spiercontracties. Deze contracties houden je lichaam recht en bewaren het evenwicht bij het staan en stappen. Bij lang stilzitten blijven dergelijke spiercontracties afwezig wat een negatieve invloed heeft op je lichaam: de vetafbraak vermindert en je insulinegevoeligheid neemt af. Een zittende levensstijl kan op deze manier aanleiding geven tot een grotere kans op onder andere spier- en gewrichtsklachten, diabetes type 2 en overgewicht. Naast deze lichamelijke gezondheidsrisico's toont een zittende levensstijl ook een verband met een lager mentaal welbevinden.

Activiteit van grote spiergroepen (door te staan of te wandelen) is daarom erg belangrijk. Je kunt dus door minder lang te zitten, gezonder worden!

Hoewel lang stilzitten een negatief effect heeft op de gezondheid is het niet aangeraden om zitten volledig te schrappen. Ook te lang staan leidt namelijk weer tot gezondheidsklachten, zoals rugklachten, vermoeide benen en spataders. Een gezonde afwisseling tussen voldoende beweging, zitten en staan, staat voorop.



Dagelijks 10.000 stappen (8.000 voor 65-plus-sers) zetten is goed voor de gezondheid! Een stappenteller is een handig instrument om meer inzicht en controle te krijgen over hoe actief je bent. Dit toestel schat bij benadering hoeveel je beweegt, waardoor het je bewust maakt van het aantal stappen dat je gedurende een dag zet. Je ziet onmiddellijk of je die dag voldoende actief bent geweest. Bovendien motiveert een stappenteller om meer stappen te zetten en moedigt die je aan actiever te leven. Activiteiten waarbij je geen stappen zet, zoals fietsen en zwemmen, kun je ook meten. Hiervoor kun je gebruik maken van de tienminutenregel, elke 10 minuten beweging zijn gelijk aan 1.500 stappen. Het aanbod stappentellers is groot maar niet elke stappenteller is even betrouwbaar. Meer informatie vind je op www.1000stappen.be.

30 minuten
= 2 x 15 minuten
= 3 x 10 minuten

Het is niet nodig 30 minuten aan één stuk te bewegen. Ook kortere periodes zoals onder de middag

even snel een boodschap doen of fietsen naar het werk tellen mee. Het is beter elke dag korte periodes, van minstens 10 minuten, te bewegen dan helemaal niet. Zowel beweging tijdens de vrije tijd, tijdens huis-houdelijke activiteiten, tijdens verplaatsingen en op het werk tellen mee. Bijvoorbeeld: wandelen aan 5 à 6 km/uur, fietsen met een gemiddelde van 10 km/uur, zwemmen, tafeltennis, poetsen, tuinieren, dansen, balsporten, enz.

Bewegen om te vermageren

Als je wilt vermageren, moet je meer gaan bewegen. Start met matig intensieve activiteiten die minder belastend zijn voor je gewrichten, zoals fietsen. Lukt dat vlot dan kun je intensiever bewegen: een uurtje joggen is meer haalbaar dan 15 minuten intensief lopen.

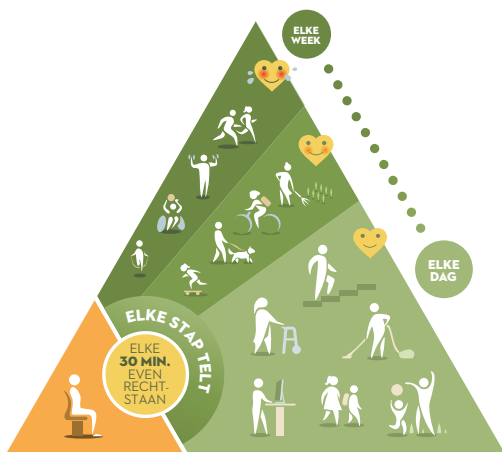
Maar je moet ook een gezond en evenwichtig voedingspatroon nastreven. Een gezonde en evenwichtige voeding in combinatie met voldoende beweging en minder lang stilzitten is de succesformule om blijvend gewicht te verliezen.

Beweeg je reeds voldoende?

Heel goed, maar je kunt nog altijd een stapje verder gaan, want bewegen doe je nooit genoeg... Je kunt je inspanningen opvoeren door iets langer en intensiever te sporten. Zo kun je steeds opnieuw je grenzen verleggen. Bij intensief sporten is professionele sportbegeleiding een must.

Zorg er daarnaast voor dat je niet te lang aan één stuk stilzit. Doorbreek lange periodes van zitten regelmatig door recht te staan of een rondje te stappen.

Minder zitten én meer bewegen met de bewegingsdriehoek



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2007

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Oranje zone

Elke dag is een uitnodiging om veel en lang te zitten. En dat is niet oké: een gezonde dag bestaat uit een mix van zitten, staan en bewegen. We voelen ons fysiek en mentaal beter in ons vel als we lang stilzitten beperken.

Als je op de bewegingsdriehoek kijkt, vind je sedentair gedrag of lang stilzitten dan ook terug in de oranje zone.

Bewegen is gezond. Daarom heeft bewegen de kleur groen. Daarbij geldt: hoe groener de zone, hoe intensiever de beweging.

Lichtgroene zone

In licht intensieve beweging schuilen meer gezondheidsvoordelen dan je denkt. Je vindt licht intensief bewegen dan ook terug in de onderste laag van de groene zone in de bewegingsdriehoek. Probeer alvast het grootste deel van elke dag licht intensief te bewegen tijdens je taken door bijvoorbeeld naar school te wandelen, traplopen, staand bellen of licht huishoudelijk werk.

Middelste groene zone

Heel wat mensen bewegen te weinig om gezond te zijn. Want bewegen is meer dan slenteren of kuieren. Nochtans is stevig wandelen, recreatief zwemmen of fietsen haalbaar voor velen en goed voor lichaam én geest.

Matig intensief bewegen levert je meer gezondheidsvoordeel op dan licht intensieve bewegingen. Als je matig intensief beweegt, ga je sneller ademen en slaat je hart sneller. Je bent nog niet buiten adem en je kunt nog gewoon praten. Je vindt deze manier van bewegen terug in de middelste groene zone van de bewegingsdriehoek. De bewegingsintensiteit van de lagen eronder en erboven is respectievelijk lager en hoger.

Donkergroene zone

De donkergroene zone bevindt zich bovenaan in de bewegingsdriehoek. Deze zone staat voor hoog intensief bewegen: lopen, basketbal, enz.

Het verschil met de middelste en onderste laag? Bewegen aan hoge intensiteit heeft extra voordelen voor je gezondheid in vergelijking met matig en licht intensief bewegen. Beweeg dus minstens één keer per week hoog intensief voor de mooiste gezondheidsbonus!

And last but not least, probeer ook om je spieren wekelijks te trainen en zo te versterken.

De voordelen van beweging

Bewegen geeft zowel voordelen op korte als lange termijn.

Een verbeterd psychisch welzijn: je voelt je minder futloos en moe, je concentratie verbetert, je bent beter gewapend tegen stress en je voelt je na verloop van tijd meer ontspannen. Daarnaast is sporten ideaal om je sociaal netwerk uit te breiden.

Een goede nachtrust: overdag voldoende bewegen zorgt ervoor dat je 's nachts beter kunt slapen.



Een verbeterde algemene conditie: je bent fitter en voelt je beter in je vel.

Een positief effect op je gewicht: je zult gemakkelijker op gewicht blijven of gewicht verliezen. Bewegen zorgt namelijk voor een hoger energieverbruik waardoor je overtollige calorieën kwijtraakt.

Regelmatig bewegen vermindert het risico op allerlei chronische aandoeningen, zoals overgewicht en obesitas, hart- en vaatziekten, sommige vormen van kanker, diabetes type 2 en osteoporose.

Sterkere botten en spieren zijn essentieel voor zowel jonge als oudere mensen.

Een beter evenwicht en een betere lichaamscoördinatie zorgen er voor dat je als oudere minder kans hebt om te vallen en je langer zelfstandig kunt leven!



5 redenen om niet te bewegen weerlegd

Neem je je ook keer op keer voor meer te bewegen, maar heb je moeite om deze goede voornemens ook waar te maken? Wees je bewust van deze struikelblokken zodat je ze kunt wegnemen en de kans vergroot dat ze je voornemens niet in het gedrang brengen.

1. “Ik heb niet genoeg tijd om te gaan sporten”

Veel mensen hebben het zeer druk en de tijd die overblijft om sport te beoefenen is meestal beperkt. Maar het is een kwestie van keuzes maken en prioriteiten stellen.

Je hoeft trouwens niet je volledig dagschema aan te passen om meer te kunnen bewegen. Beweging zit ook al in kleine dingen zoals de trap nemen in de plaats van de lift, met de fiets naar het werk, tuinieren, enz. Probeer zoveel mogelijk beweging te integreren in je dagelijkse activiteiten (thuis, in de vrije tijd, tijdens verplaatsingen en op het werk) zodat je dagelijks voldoende beweegt.

2. “Het vergt een te grote inspanning”

Bewegen vergt inderdaad een inspanning maar je hebt na het sporten meer energie waardoor de energiewinst dubbel zo groot wordt. Je bent minder snel moe en voelt je fitter. Daarnaast is het overweldigende gevoel van voldoening na een inspanning niet te

onderschatten. Bewegen is een boost voor je zelfvertrouwen.

Als je beweegt, scheiden de zenuwcellen endorfine af. Deze stof wekt een gevoel van tevredenheid op en in grote hoeveelheden zelfs een gevoel van euforie. Voel je een 'dipje' opkomen, dan is beweging het ideale pepmiddel om je gemoedstoestand te verbeteren.

3. "Sporten is te duur"

Je hoeft niet onmiddellijk een duur fitnessabonnement te nemen. Er zijn ook veel groepslessen die zeer schappelijk zijn van prijs. Bovendien bevorderen ze je sociale contacten. Je kunt ook afspreken met kennissen om samen te gaan fietsen, wandelen, lopen, enz. Dit is gezellig en bovendien gratis!

LM GEEFT JE EEN FINANCIËEL DUWTJE IN DE RUG

Sportievelingen genieten bij LM van een tussenkomst bij het betalen van lid-, aansluitings- of abonnementsgeld van een sportclub, fitnesscentrum, babyzwemmen of een joginitiatie. Surf naar www.lm.be of ga langs bij een LM-kantoor in je buurt voor meer informatie.

4. "Bewegen is niets voor mij"

Vaak denken mensen dat bewegen niet aan hen is besteed. Niets is minder waar! Er zijn tal van mogelijkheden om bewegen op een eenvoudige manier in het dagelijks leven te integreren. Het is belangrijk in jezelf te geloven, want of je nu jong bent of oud: iedereen kan bewegen!

5. “Ik heb schrik voor letsels”


Beweeg steeds volgens je eigen kunnen, leeftijd en mogelijkheden. Kijk niet naar het slagen en falen van anderen. Doe het steeds op je eigen tempo. Het is belangrijk regelmatig te bewegen en je inspanningen langzaam maar zeker op te bouwen. Het is niet de bedoeling meteen een marathon te lopen. Als je gezond beweegt is er dus geen sprake van blessureleed of pijn. Bewegen gaat er juist om je levenskwaliteit te verbeteren!

Daarnaast zullen veel gezondheidsproblemen juist verbeteren door meer te bewegen. Dit is onder andere het geval bij rugklachten.



Het belang van een goede motivatie


Of je al dan niet aan je conditie gaat werken, heeft uiteraard alles te maken met motivatie. De motivatie kan vanuit jezelf komen of je omgeving kan je aanmoedigen. Als je gedreven wordt door eigen motivatie zul je het veel langer volhouden dan wanneer je omgeving je aanmoedigt. Als je vanuit jezelf gemotiveerd bent, ga je bewegen ook leuker vinden. Je beweegt dan niet zozeer omdat je het moet, maar omdat je het graag doet!



- 
- Kies een activiteit die je graag doet.
 - Kies een vaste dag en een vast uur om te bewegen zodat bewegen een gewoonte wordt.
 - Beweeg samen met iemand of in groepsverband. Dit werkt stimulerend om te blijven bewegen.
 - Verwacht niet meteen wonderen. Kleine inspanningen zijn al een grote stap vooruit.
 - Bedenk streefdoelen op korte termijn in plaats van op lange termijn.
 - Probeer elke pauze die je hebt te bewegen.
 - Bewegen met muziek heeft net dat tikkeltje meer om het te blijven volhouden.
 - Kijk niet te veel naar het slagen en falen van anderen. Iedereen beweegt op zijn eigen manier.
 - Hou je het vol? Dan mag je jezelf op een gezonde manier belonen. Plan bijvoorbeeld een gezellig tripje met familie of vrienden.

Tijd voor actie

Probeer meer te bewegen én beperk lang stilzitten


De beste manier om voldoende te bewegen is niet uitsluitend te gaan sporten maar beweging ook te integreren in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld verplaatsingen te voet doen of met de fiets, een bushalte vroeger afstappen, de trap nemen in de plaats van de lift of de roltrap, enz. Beperk daarnaast lang stilzitten en onderbreek stilzitten om de 20 à 30 minuten. Maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen.

- 
- Bedenk leuke manieren om aan beweging te doen. Spreek bijvoorbeeld af met een vriend(in) om samen te voet of per fiets naar school te gaan of boodschappen te doen.
 - Poetsen, tuinieren, de auto wassen, enz.: dat is ook bewegen!
 - Doe aan beweging wanneer je televisie kijkt, zoals buikspieroefeningen of fietsen op een hometrainer.
 - Stap een bushalte vroeger af of plaats je auto verder op de parking.
 - Laat de hond wat meer uit of wandel een stukje verder.

- 
- 
- Maak een wandeling tijdens de middagpauze.
 - Sta recht tijdens het wachten op openbaar vervoer.
 - Zit nooit te lang stil aan je bureau, maar sta elk half uur eens recht en loop even rond.
 - Stap op het werk naar iemand toe in plaats van te mailen of te bellen.
 - Sta recht of wandel rond terwijl je telefoneert of tijdens de reclame op televisie.

Geef het goede voorbeeld en beweeg met het hele gezin!

Voor jongeren is het belangrijk voldoende te bewegen, want hoe jonger je bent, hoe groter de positieve impact van bewegen. Je (klein)kinderen volgen jouw voorbeeld! Leer hen van jongs af aan van het leven te genieten en hun dag actief door te brengen.

- 
- Moedig je (klein)kinderen aan om zich aan te sluiten bij een jeugdbeweging of een sportclub. Hier kunnen ze een hele namiddag naar harte-lust ravotten met leeftijdsgenootjes.
 - Plan actieve uitstappen met je gezin. Maak bij goed weer een familiefietstocht, een gocartrit op de dijk, een boswandeling of plan een uitstap in een park met speeltuin. Bij slecht weer kun je een uitstapje naar het zwembad maken of een gezellige spelnamiddag met een interactieve spelconsole houden.


Sporten, voor elk wat wils

Elke vorm van beweging is positief! Maar je kunt het best afwisselen tussen verschillende vormen van beweging: enerzijds uithouding en anderzijds activiteiten voor kracht en soepelheid.

Uithoudingsactiviteiten versnellen de hartslag en ademhaling en verbeteren de conditie van je hart- en bloedvaten.

Bijvoorbeeld: wandelen, fietsen, trappen oplopen, lopen, zwemmen, langlaufen, roeien, enz.

Bewegen is belangrijk voor de ontwikkeling van druk op je botten waardoor ze steviger worden. **Krachtactiviteiten** helpen je spierkracht te bewaren. Bijvoorbeeld: boodschappen dragen, tuinieren, enz. Zwemmen en dansen zijn voorbeelden van **activiteiten** om de **soepelheid** en beweeglijkheid van de gewrichten te verbeteren.

- 
- Ga na welke sportactiviteiten in jouw regio georganiseerd worden. Je zult versteld staan van het grote aanbod. Voor elk wat wils.
 - Kun je geen zwaarbelastende sport meer beoefenen? Dan is Tai chi misschien iets voor jou. Tai chi is goed voor het evenwicht en voor de coördinatie van geest en lichaam.

Gezond sporten

Er bestaan weinig medische redenen waarom je niet zou kunnen sporten. Er is altijd wel een sport die bij je mogelijkheden past. Ben je echter een lange tijd inactief geweest, dan is het aangeraden om eerst je huisarts te raadplegen.

Een goed sportmedisch onderzoek met sportadvies bestaat uit een algemene medische bevraging, enkele eenvoudige metingen (o.a. ademhaling en hartslag) en een algemeen lichamelijk onderzoek.

Blessures en spierpijnen voorkomen doe je zo:

- ga niet te snel van start en geef je spieren de tijd om rustig op te warmen. Goede opwarmers zijn huppelen, joggen (loslopen) en fietsen;
- bouw je inspanningen geleidelijk op. Bijvoorbeeld: wissel tijdens de eerste looptraining korte loopperiodes af met langere wandelpauzes om tot slot te evolueren naar 30 minuten lopen;
- spreid je trainingen en sportmomenten over de volledige week;
- je beweegt aan een ideale intensiteit als je tijdens het sporten nog een praatje kunt maken;
- luister naar de signalen van je lichaam. Pijn is een teken om te stoppen en advies in te winnen bij je huisarts;
- goed stretchen zorgt voor een betere doorbloeding van het spierweefsel waardoor het gemakkelijker herstelt. Stretch vooral die spieren die je gebruikt hebt bij het sporten. Rek de spier(groep) langzaam tot je een zekere spanning voelt (niet over de pijngrens gaan) en hou het rekken telkens 15 à 30 seconden aan. Ga niet veren en blijf rustig ademhalen. Herhaal elke rekbeweging voor elke spiergroep 2 tot 3 keer.

Kies voor een goede uitrusting

Het is belangrijk te kiezen voor comfortabele kledij tijdens het sporten. Katoenen sportkledij is minder aan te raden dan sportkledij in nylon of polyester omdat deze meer vocht opneemt. Zorg ervoor dat je bij het sporten op alle weersomstandigheden bent voorbereid. Als het kouder wordt, trek je het best meerdere dunne lagen kleding boven elkaar aan. Om te lopen kies je het best voor loopschoenen met een goede schokdemping. Als je wilt fietsen is het belangrijk dat je een fiets kiest die is aangepast aan je lengte. Vraag bij de aankoop van een nieuwe fiets steeds advies aan een vakman en onderhoud je fiets goed.

Voeding en sport

Voeding speelt een belangrijke rol bij het beoefenen van sport. Een gezonde en gevarieerde voeding kan uiteindelijk het verschil maken om je sportprestaties te verbeteren.

- Een gezonde en gevarieerde voeding brengt voldoende voedingsstoffen aan waardoor vitamine-supplementen overbodig zijn.
- Beperk de hoeveelheid vet in je voeding: zowel zichtbare vetten zoals smeer- en bereidingsvet als onzichtbare vetten in chocolade, chips, snoep, gebak, enz.
- Kies voor gezonde tussendoortjes zoals fruit, rauwe groenten of yoghurt. Je kunt nog een licht tussendoortje eten tot ongeveer een uur voor je inspanning.
- Eet minstens 3 hoofdmaaltijden per dag en sla geen maaltijden over.
- Probeer 2 tot 3 uur voor het sporten je laatste maaltijd te nuttigen.

- Eet voor je inspanning een maaltijd die rijk is aan koolhydraten. Koolhydraten zijn de energieleveranciers bij uitstek en zijn terug te vinden in brood, deegwaren, rijst, aardappelen en fruit.
- Drink voldoende water na een inspanning. Bij langdurige inspanningen moet je ook drinken tijdens het sporten. Sportdranken zijn geen must.
- Vul je energiereserves aan na het sporten door bijvoorbeeld een boterham met zoet beleg, een stuk fruit of een mager melkproduct te eten.

Wens je meer informatie over gezonde voeding?



Vraag dan in je kantoor van LM naar de brochure 'Gezonde voeding' met bijhorende caloriewijzer of download ze gratis op www.lm.be.

Heb je nood aan meer gepersonaliseerd voedingsadvies? Ga langs bij je (huis)arts of vraag raad aan een diëtist(e), zij/hij zal je helpen een evenwichtig voedingsplan op maat op te stellen. LM verleent een tussenkomst voor verschillende dieetformules. Surf naar www.lm.be of ga langs bij een LM-kantoor in je buurt voor meer informatie.

Meer informatie

Wens je meer informatie over andere gezondheidsonderwerpen, zoals gezonde voeding, gezond gewicht, enz.? Ga dan langs bij het kantoor van LM en **vraag naar onze gezondheidsbrochures** of download ze gratis op www.lm.be.

Vergeet je zeker niet te abonneren op onze tweemaandelijke **gezondheidsnieuwsbrief** via onze website.



Interessante websites

www.gezondleven.be
www.sport.vlaanderen
Cjsm.be/gezondsporten
www.1000ostappen.be
www.sportievak.be
www.gezondopvoeden.be
www.gezondheidstest.be
www.starttoestand.be

Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven (2017). Geactualiseerde Vlaamse gezondheidsaanbevelingen lichaamsbeweging en sedentair gedrag (lang stilzitten), i.s.m. de Vlaamse expertengroep.

www.gezondleven.be

VIGeZ, Van Acker R. & De Meester F. (2015). Langdurig zitten: dé uitdaging van de 21ste eeuw. Syntheserapport als actuele onderbouw voor de factsheet sedentair gedrag. Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie en Ziektepreventie. Brussel





LM Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109 - 2000 Antwerpen

☎ 03 203 76 00 - 📠 03 225 02 35

📧 info@lmpa.be

LM Brabant

Koninginneplein 51-52 - 1030 Brussel

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

📧 info@mut403.be

LM West-Vlaanderen

Revillpark 1 - 8000 Brugge

☎ 050 45 01 00 - 📠 050 45 01 02

📧 info@lmwvl.be

LM Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109 - 9000 Gent

☎ 09 223 19 76 - 📠 09 224 11 74

📧 info.ov@lm.be

LM Limburg

Geraetsstraat 20 - 3500 Hasselt

☎ 011 29 10 00 - 📠 011 22 20 67

📧 info415@lm.be

LM Vlaams Gewest

Kalkoven 22 - 1730 Asse

☎ 02 452 90 10 - 02 454 06 70 - 📠 02 452 62 20

📧 info417@lm.be



*Wij zijn echt met je
gezondheid bezig!*

**Ontdek LM op
www.lm.be**

Deze en andere brochures zijn te verkrijgen bij je ziekenfonds