



Nieuwsflits

Sinds 22 augustus is de nieuwe norm gezond bewegen bekend gemaakt. Hierin komt duidelijk naar voren dat bewegen een must is. Maar hoeveel moet je bewegen om gezond te blijven? Dat vertellen de beweegrichtlijnen je. En die geven ook meteen aan: bewegen is goed, meer bewegen is beter.

Kort samengevat komt het op het volgende neer:

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- **Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.**
- En: voorkom veel stilzitten.

Voor kinderen van 4 tot 18 jaar geldt de volgende beweegrichtlijn:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- **Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.**
- En: voorkom veel stilzitten.