

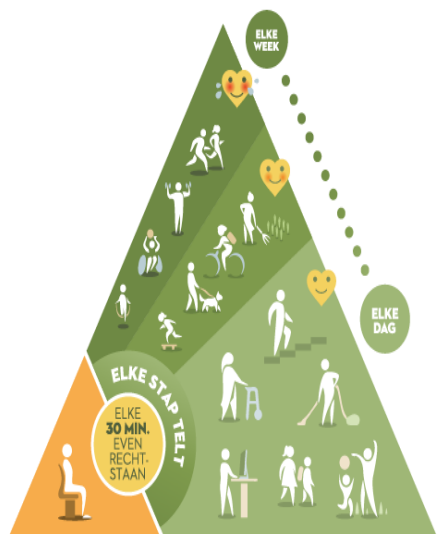
Vraag om hulp

Heeft u het moeilijk om zelf te starten met bewegen? Vraag dan meer informatie over bewegen bij onze praktijkverpleegkundigen.

Nuttige links:

<https://www.thuisarts.nl/overgewicht/ik-wil-meer-bewegen-om-mijn-overgewicht-aan-te-pakken>

De bewegingsdriehoek



gezondleven.be

© VLAKKE INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAKKE INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

Het Wijkpraktijkteam

Huisartsen



Dr. Ann Van Den Bruel

Dr. Katrien Cordemans

Dr. Joke Versmissen (HAIO)

Dr. Bram Spinnewijn

Dr. Pieter Provinciael (HAIO)

Praktijkverpleegkundigen



Simonne Neefs

Karima Gariji

Psycholoog



Jan Piers

Praktijkassistentes



Liesbeth Jesper

Sarah Van Camp



**DE
WIJKPRAKTIJK**

**Bewegings-
advies**

*Faleisstraat 104
2018 Antwerpen*

*www.dewijkpraktijk.be
03/369.39.99*

Advies beweging

Waarom is bewegen gezond?

Een gezonde levensstijl is voor iedereen belangrijk. Daar hoort gezonde voeding en regelmatige beweging bij. Als u veel beweegt, voelt u zich sterk en gezond. Uw conditie wordt beter en uw spieren en botten worden steviger. Ook uw slaap verbetert en u wordt minder snel moe.

Bij overgewicht is lichaamsbeweging extra belangrijk voor uw gezondheid. Het verkleint namelijk de kans op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten (zoals een hartinfarct of een beroerte), suikerziekte (diabetes) en gewrichtsklachten. Ook als u een van deze aandoeningen heeft, is bewegen extra belangrijk omdat u dan minder kans heeft dat uw klachten verergeren.

Door alleen meer te bewegen valt u helaas niet af. Daarvoor dient u ook uw voedingsgewoontes aan te passen.



Bewegen in het kort

Voordelen

Zoals eerder vermeld heeft voldoende beweging zijn voordelen:

- Betere conditie
- Minder snel moe
- Betere slaap

En het verkleint de kans op:

- Een hoge bloeddruk
- Een hartinfarct
- Suikerziekte
- Gewrichtsklachten

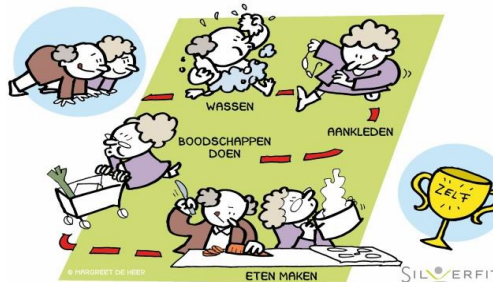
Kies een beweging die u leuk vindt

Beweeg op een manier die u leuk vindt en die het beste bij u past. U kan ook altijd afwisslen. Bijvoorbeeld door de ene dag te fietsen, de andere dag te zwemmen en dan weer te wandelen of te dansen.

Hoe meer u beweegt, hoe makkelijker het gaat.

Probeer elke dag minimaal 1 uur actief te bewegen. Bouw bewegen geleidelijk aan op: maak eventueel een beweegplan.

WIE BEWEEGT, BLIJFT LANGER ZELFSTANDIG



Vaker bewegen

Probeer vaker te bewegen:

Door enkele kleine aanpassingen in uw dag dagelijks leven kan u al vaker bewegen. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift. Ga al lopend naar de brievenbus of naar de winkel. Pak de fiets in plaats van de auto. Stap een halte eerder uit de bus of tram. Of parkeer uw auto iets verder dan normaal.

Let er ook op dat u niet uren aan een stuk op een bank of stoel zit als u bijvoorbeeld tv kijkt of achter de computer zit. Probeer ook dan tussendoor te bewegen en af en toe eens recht te staan.

Alle kleine beetjes extra lichaamsbeweging helpen. Want elke stap telt!

