

Minder vallen? Meer bewegen en minder zitten!

- 1. Zit minder lang stil én beweeg meer!**
- 2. Pak het stap voor stap aan**
Geef niet op bij een terugval
Elke beetje beweging is beter dan geen beweging
- 3. Ga voor een gezonde gewoonte**
Wissel elke dag zitten, staan en bewegen af

Probeer wekelijks aan hoge intensiteit te bewegen

- * Maak een stevige fietstocht
- * Ga zwemmen
- * Dans



Vergeet ook niet om wekelijks je spieren, evenwicht en lenigheid te trainen!

Een kinesitherapeut kan je hierin begeleiden

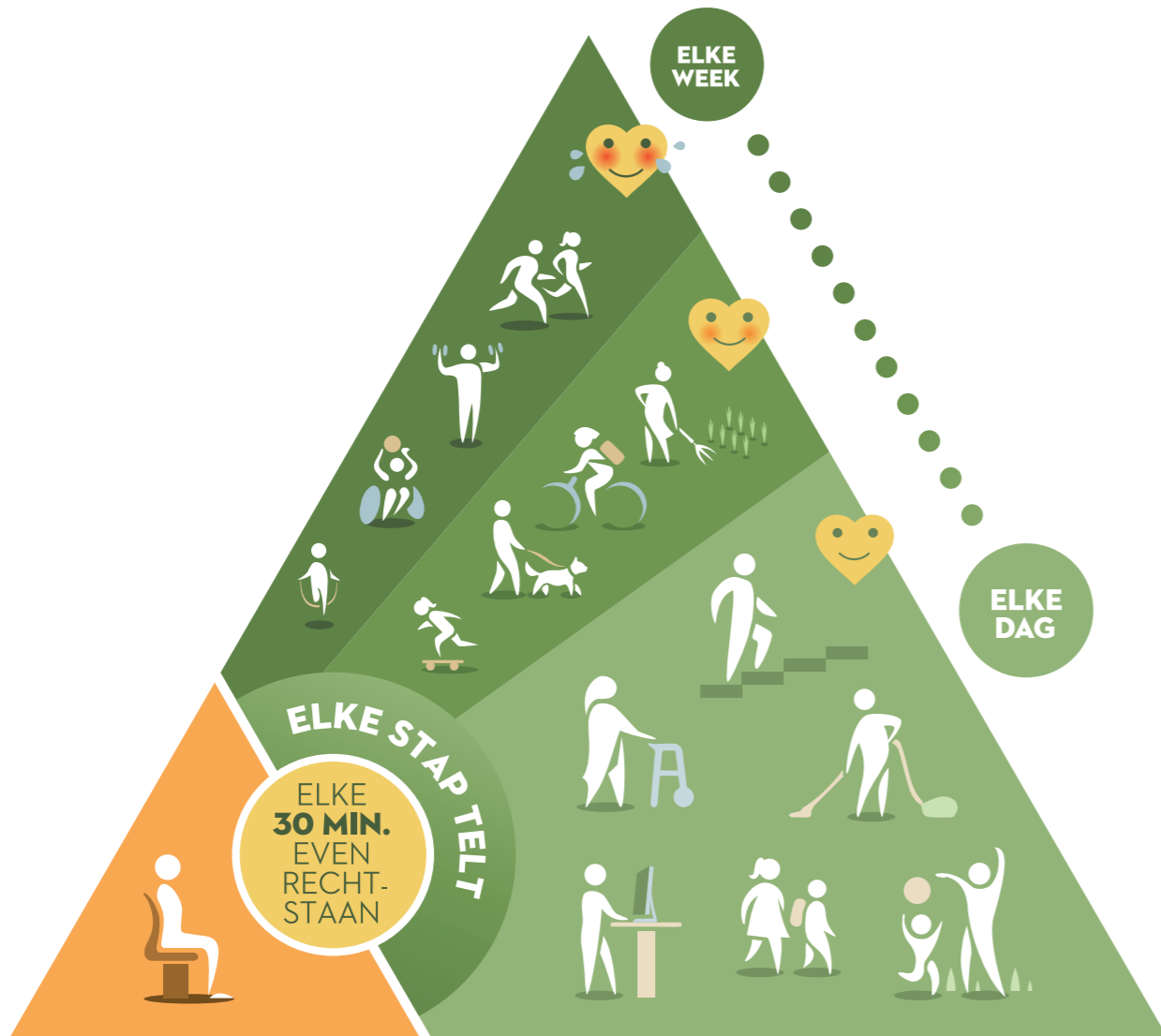
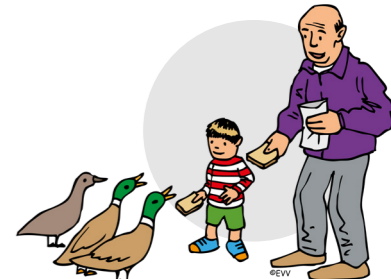
Probeer dagelijks een stukje matig intensief te bewegen

- * Werk in de tuin
- * Fiets (bv. op een hometrainer)
- * Maak een wandeling
- * Speel petanque



Zit niet te lang stil en probeer het grootste deel van elke dag licht intensief te bewegen

- * Doe lichte huishoudelijke taken
- * Ga zoveel mogelijk te voet (naar winkel, cafetaria, op bezoek bij familie)
- * Neem de trap in plaats van de lift
- * Speel met je kleinkinderen



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017