

# Kom in beweging

## Waarom moet ik bewegen?

### *Video voice-over*

*Tegenwoordig zitten we steeds vaker en langer. Bijvoorbeeld tijdens het werk, tijdens het eten of in onze vrije tijd. Zo veel zitten, en dus weinig bewegen, is niet goed voor u. We leggen uit waarom:*

*Wanneer u zit, zit u meestal in een slechte, voorovergebogen houding. Dit kan ervoor zorgen dat u last krijgt van uw spieren en gewrichten. Ook zorgt deze houding ervoor dat de longen zich niet goed kunnen vullen met lucht. En dat ons bloed minder goed door het lichaam kan stromen.*

*Dit kan tot veel gezondheidsproblemen leiden. De kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten neemt toe. Ook krijgt u sneller last van overgewicht en diabetes type 2. Door veel te zitten, werken uw hersenen minder hard. Hierdoor neemt de kans op dementie op latere leeftijd toe.*

*Het is dus belangrijk om minder te zitten. Probeer elk half uur even te staan en te bewegen. Ga bijvoorbeeld even wandelen tijdens uw lunchpauze of sta regelmatig op om uw armen en benen te strekken.*

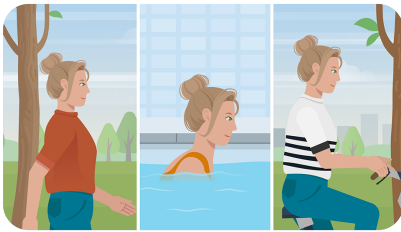
## Bewegen

### Beweeg genoeg



Voor een gezond leven is bewegen belangrijk. Door te bewegen verbruikt u energie. Ook wordt u fitter. Hierdoor bouwt u spieren op. Ook is de kans kleiner dat u overgewicht en hart- en vaatziekten krijgt.

## Hoeveel moet ik bewegen?



Het is belangrijk om elke dag minstens een half uur te bewegen. Dit is ongeveer 3,5 uur per week.

Probeer 2,5 uur van deze 3,5 uur matig intensief te bewegen. Matig intensief bewegen betekent dat uw ademhaling sneller wordt, maar dat u nog wel kunt praten. Voorbeelden hiervan zijn: Wandelen, traplopen, zwemmen of rustig fietsen.

## Intensief bewegen



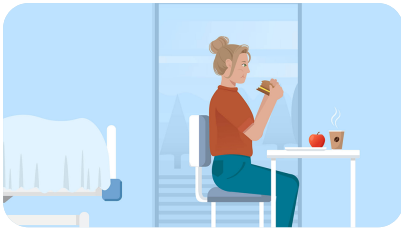
Beweeg ook twee keer in de week intensief. Voorbeelden van intensief bewegen zijn hardlopen, voetballen of wielrennen.



## Spiermassa en conditie

Wanneer u uw conditie en spiermassa echt wilt verbeteren, dan is er een stapje extra nodig. Beweeg dan niet minimaal een half uur, maar een uur per dag.

## Bewegen in het ziekenhuis



Bent u opgenomen in het ziekenhuis? Volg dan de volgende tips om te bewegen:

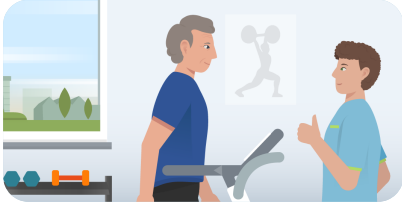
- Zitten op een stoel is beter dan liggen in bed.
- Sta ieder uur even op om te bewegen.
- Loop regelmatig een rondje (als u dit kunt).
- Doe regelmatig oefeningen.
- Maak gebruik van het fietslabyrint. In een ruimte op de afdeling staan speciale fietsen voor een scherm. Zo kunt u oefenen met fietsen.
- Probeer elke dag iets meer te bewegen.

## Samen bewegen



Beweeg samen met anderen. Dit is gezellig en motiverend! U kunt er ook voor kiezen om in een grote groep te bewegen. Bijvoorbeeld groepszwemmen of fietsen.

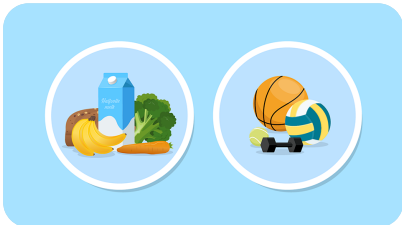
## Hulp bij het bewegen



Een fysiotherapeut kan u helpen bij het bewegen.

## Voeding

### Voeding en bewegen



Het is belangrijk om ook gezond te eten. Gezonde voeding ondersteunt de beweging.

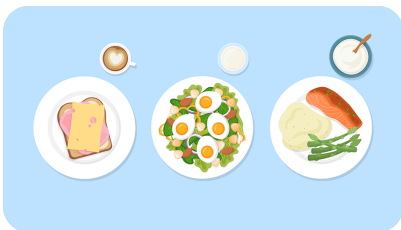
### Voeding met eiwitten



Het is belangrijk om een gezonde voeding met voldoende eiwitten binnen te krijgen. Neem een eiwitrijk tussendoortje na het bewegen. Hierdoor herstellen uw spieren beter en sneller. Voorbeelden van voeding met daarin voldoende eiwitten zijn:

- Nootjes;
- Kwark;
- Kaas;
- Ei;
- Vis;
- Vlees;
- Vleesvervangers.

## Eet genoeg



Zorg dat u gezond en genoeg eet op een dag. Probeer ook genoeg producten met eiwitten te eten. Houd u bijvoorbeeld aan de volgende tips:

- Doe hartig beleg op brood, zoals kaas of worst.
- Neem drie keer per dag een product waar melk in zit.
- Eet bij de warme maaltijd altijd vis, vlees, ei of een vleesvervanger.
- Neem een tussendoortje met daarin eiwitten.

## Alcohol



Alcohol kan een negatieve invloed hebben op je gezondheid. Het advies is daarom om geen alcohol te drinken.

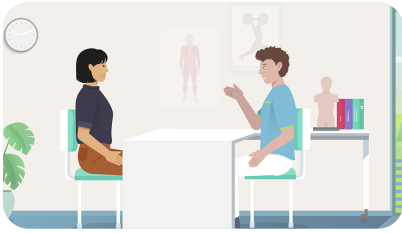
## Roken



Stop met roken. Roken is schadelijk voor uw gezondheid.

## Meer informatie

Hulp bij bewegen



Wilt u hulp bij het bewegen? Een fysiotherapeut kan u hierbij helpen. Vraag bij uw zorgverlener om een doorverwijzing naar de fysiotherapeut.

## Hulp bij gezonde voeding



Wilt u meer informatie over gezonde voeding? Een diëtist kan u hierbij helpen. Vraag bij uw zorgverlener om een doorverwijzing naar de diëtist.