



## Bewegen

De natuurlijke noodzaak om te bewegen bestaat bijna niet meer. Het moderne comfort zorgt ervoor dat we met elkaar steeds inactiever worden, en vooral veel zitten.

Onze “spier-rekening” (spiermassa) is fors aan het afnemen door gebrek aan lichamelijke activiteit wat ten koste gaat van onze vitaliteit en weerbaarheid.

**Chronische inactiviteit verhoogt de kans op welvaartsziekten.**

Doorbreek het (stil)zitten en wordt energieker. Bewegen heeft een positieve invloed op o.a. je stoelgang, je slaap, je doorbloeding, je verbranding, je energieniveau, je immuunsysteem, je stress niveau, je geheugen en je humeur.... Kortom bewegen is werkelijk overal goed voor!

**Hoe breng je beweging terug in je dagelijks leven?**

Dat kan door 2-4 keer per week naar de sportschool te gaan maar ook door het bewust inbouwen van beweging in het dagelijks leven.

- Neem de trap in plaats van de lift
- Ga staand werken
- Ga op een zitbal zitten in plaats van een bureaustoel
- Pak de fiets en niet de auto
- Ga eerst wandelen voordat je op de bank gaat zitten
- Telefooneer of overleg wandelend
- Neem een krantenwijk
- Ga vrijwilligerswerk doen of wandelen met een vriend of buddy

Probeer bewust na te gaan hoe jij beweging mijdt in je dagelijks leven, welke excuses je gebruikt en kijk hoe je het stap voor stap weer kunt gaan integreren. Maak er een gewoonte van met de kracht van de herhaling. Zorg eventueel voor een stok achter de deur zoals een vriend, buurman of collega waarmee je vaste afspraken maakt om te bewegen. Samen is ook vaak leuker dan alleen.