

## Wat als.....?

### Wat, als we allemaal 10 minuutjes per dagdeel extra zouden gaan wandelen of fietsen?

- Allereerst krijg je een betere sociale controle in de straten, we zijn immers met z'n allen meer buiten.
- We zouden minder energie (calorie) overschot hebben waardoor we minder of geen overmatig vetweefsel meer ontwikkelen.
- We zouden fitter worden, waardoor we ons beter voelen en er minder mensen oververmoeid geraken
- We presteren fysiek beter en krijgen minder blessures
- Er vinden hierdoor minder botbreuken plaats
- We zouden minder aderverkalking ontwikkelen waardoor er ook minder mensen een hartaanval krijgen
- Minder van ons ontwikkelen pre diabetes of diabetes
- We ontwikkelen een gezonder gewicht en lichaamssamenstelling
- Onze kans op chronische aandoeningen daalt met op termijn wel meer dan 50%, maar de positieve invloed begint al meteen
- We functioneren cognitief en creatief beter en staan positiever in het leven door elk dagdeel meer te bewegen
- We worden minder afhankelijk van de zorg
- We helpen elkaar, vanuit sport, bedrijven, lokale overheid, zorg- en welzijn, onderwijs en vanuit de familie om gezond in beweging te blijven
- We gaan automatisch ook beter op ons voedingspatroon letten, de een wat meer dan de ander
- En het meest belangrijk, we zijn goede voorbeelden voor de opgroeiende jeugd, helpen ze meer actiever te leven, zodat actief leven voor hun als ze volwassen zijn, een levenswijze en cultuur is.



Schouders eronder, 10 minuutjes extra per dagdeel, tussen 6.00 en 12.00 uur 10 minuutjes extra, tussen 12.00 en 18.00 uur 10 minuutjes extra en tussen 18.00 en 24.00 uur 10 minuutjes extra. Het gaat om wandelen, fietsen, maar ook een andere activiteit of extra sport kan. Het gaat er dus om dat we bovenstaande samen kunnen creëren door de jas aan te trekken en even 10 minuten buiten in beweging te zijn, elk dagdeel. Voor te beginnen is 5 minuutjes extra zelf ok. Volgens mij is er geen reden te bedenken om niet mee te doen.

Schrijf snel in op [www.lifestylevitae.nl](http://www.lifestylevitae.nl) als vriend of ambassadeur van 'Weert in Beweging' en we reiken je regelmatig inspirerende tools en nieuws aan om je leefstijl actief te houden en waar mogelijk anderen te prikkelen ook meer te bewegen.