

Het effect van bewegen op korte termijn

Dat bewegen goed voor ons is dat weet wel iedereen. Hoeveel precies te bewegen, op welke momenten en wat dan het exacte effect is, daar tast nog menigeen in het duister.

Hoeveel en wanneer?

De gezondheidsnadelen van inactiviteit treden met name op als men lange tijd achter elkaar zit, men spreekt dan over sedentaire leefstijl. Elk uur tot twee uur moet het zitten onderbroken worden om nadelige gevolgen voor de gezondheid te voorkomen. Het advies is dan ook, beweeg elk dagdeel minimaal 10 minuten, maar bij voorkeur 20 minuten of meer. Dat kan al met een blokje om, fietsen, 10 minuten extra op de crosstrainer of op het basketbal veld, een paar baantjes extra zwemmen of gewoon even een de benen strekken met je vrienden, familie of collegae.



Het effect?

Eerste maand:

- Minder vermoeidheid
- Minder spierverklevingen
- Verbetering mobiliteit

Tweede maand:

- Beter regulering van bloedsuiker
- Beter bioritme
- Verbetering functionele kracht

Derde maand:

- Minder gewicht toename
- Verbetering mobiliteit
- Toename metabolisme
- Verbetering cholesterol

- Minder ontstekingen
- Verbeterde cognitieve prestatie
- Verhoogde zelfredzaamheid
- Verbeterde stress coping
- Lichte vetmassa vermindering *

Vierde maand:

- Verbetering uithoudingsvermogen
- Licht verhoogde vetmassa vermindering *
- Verminderde blessure gevoeligheid
- Verbeterde coördinatie

Vijfde maand:

- Verhoogde vetmassa vermindering *

* Om de vetmassa vermindering te realiseren dient het aantal minuten per dagdeel minimaal 20 minuten te zijn, maar bij voorkeur 30 of meer.

GRATIS!!

Het mooie is, deze resultaten liggen slechts enkele stappen verwijderd en kosten NIETS! Elk dagdeel 10 minuutjes van de 360 minuten per dagdeel.

Doe mee!

Doe mee voor jezelf, nodig iemand anders uit en doe het samen, beweeg met je partner, je familie, collegae, als je van elk dagdeel bewegen maar een prioriteit maakt, want je lijf rekent erop.

Stapje meer!

Wil je een stapje verder gaan en meehelpen deze boodschap bekend te maken en zoveel als mogelijk mensen betrekken, nodig dan je eigen sociale netwerk uit. Eigenlijk een must voor iedereen die in sport, bewegen, gezondheid, opvoeding, onderwijs, welzijn en zorg werkt, maar ook ondernemers, leidinggevend, en überhaupt iedereen die zelf wat meer wil bewegen, die de gezondheid belangrijk vindt en/of iets af wil vallen zal genieten van de voordelen van deelname.

Schrijf snel in op 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.