

Waarom bewegen?

Starten met sporten is in de meeste gevallen ook starten met een actievere leefstijl. Een gezond besluit natuurlijk, maar hoeveel bewegen is nou genoeg en hoe zorg je ervoor dat je de juiste activiteiten doet en het ook vol blijft houden tot het een onderdeel van je leefstijl is. Want alleen zo blijf je ook duurzaam van de voordelen genieten, en die zijn er veel.

Waarom is bewegen belangrijk?

Je hoeft echt niet als een Olympisch atleet door het leven te gaan om baat te hebben bij lichaamsbeweging. Als je geregeld een flinke wandeling maakt, fietst of aan fitness doet, zijn 30 minuten per dag genoeg om je hart en longen beter te laten functioneren. Kinderen moeten minstens zestig minuten per dag bewegen. Ook minder uitgesproken sportieve vormen van lichaamsbeweging, zoals gewoon wandelen en werken in de tuin, zijn goed voor de gezondheid. Kortom: regelmatige lichaamsbeweging heeft veel voordelen! Wat zijn zoal de voordelen?

**Je gaat je beter voelen,
er beter uitzien,
beter functioneren EN
wordt gezonder!**

Regelmatig bewegen:

- geeft mensen meer energie;
- is goed voor het zelfbeeld;
- maakt omgaan met stress gemakkelijker;
- vergroot het uithoudingsvermogen;
- helpt tegen angstgevoelens en neerslachtigheid;
- zorgt ervoor dat je makkelijker in slaap valt en beter slaapt;
- is een prettige manier om iets samen met anderen te doen;
- is een goede gelegenheid nieuwe vrienden te maken;
- versterkt de spieren;
- zorgt voor verbranding van calorieën en helpt afvallen;
- houdt het lichaamsgewicht op peil;
- helpt tegen vreetbuien;
- draagt bij tot het kwijtraken van ongewenst lichaamsvet;
- bevordert de ontwikkeling van spierkwaliteit, waardoor het lichaam ook meer calorieën gaat verbranden;
- zorgt ervoor dat je productiever bent op het werk;
- maakt dat je zwaardere lichamelijke arbeid aankunt;
- vergroot het fysieke uithoudingsvermogen;
- verhoogt de spierkracht;
- zorgt voor een betere lichaamshouding;
- verbetert het coördinatievermogen;
- helpt botontkalking (osteoporose) voorkomen;
- vermindert het risico op hart- en vaatziekten en diabetes;
- helpt om de bloeddruk en de cholesterolspiegel te verlagen;
- stabiliseert het bloedsuikergehalte van diabetici;
- helpt de pijn verlichten bij artrose;
- is goed voor de geestelijke gezondheid en kan mensen helpen beter met stress en angstgevoelens om te gaan. Uit onderzoek is gebleken dat bij niet al te zware depressies lichaamsbeweging even effectief is als medicijnen;
- remt het geestelijke verouderingsproces af;
- kan bescherming bieden tegen de ziekte van Alzheimer.