

## EVENWICHTIG BEWEGEN



### Wist je dat?

Ongeveer 80% van de studenten is onvoldoende fysiek actief. Veel studenten brengen gemiddeld meer dan 8 uur per dag door op hun zitvlak. Wanneer je lang stilzit, gaan je spieren in slaapmodus; ze verbruiken weinig energie, je vetafbraak wordt afgeremd alsook je concentratie. Gelukkig kunnen we leren om evenwichtig te bewegen, wat dan weer tal van gezondheidsvoordelen heeft! Regelmatig bewegen is een mooi cadeau dat je jezelf kan geven.



### Mentale gezondheidsvoordelen

- Betere stemming & emotieregulatie
- Meer gevoel van rust
- Betere concentratie & geheugen
- Betere nachtrust



### Lichamelijke gezondheidsvoordelen

- Versterkt je immuunsysteem
- Betere bloeddruk
- Versterkt spieren, botten en evenwicht
- Minder kans op sommige ziektes

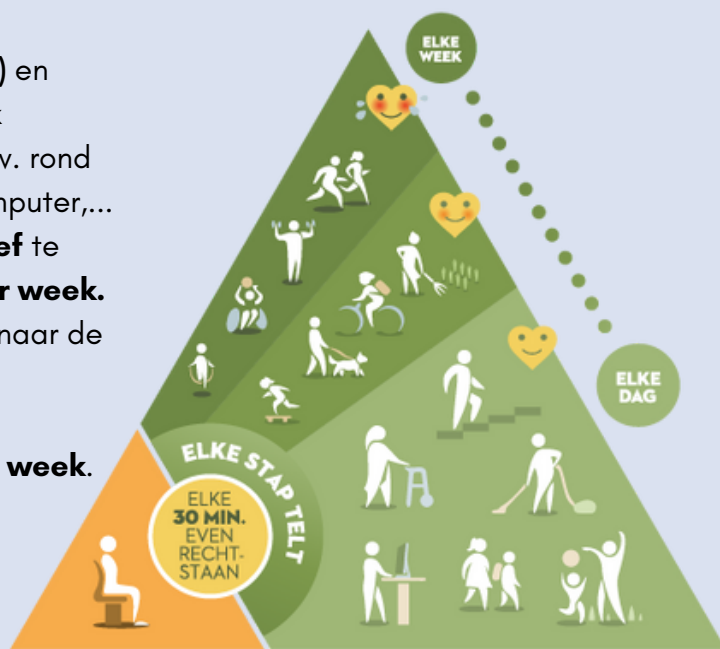
### Aan de slag!

De **bewegingsdriehoek** van het Vlaams Instituut Gezond Leven helpt je te bepalen hoe lang, hoe vaak en aan welke intensiteit je best beweegt.

- **Zit niet te lang stil (< 30 min aan één stuk)** en probeer het grootste deel van **elke dag (elk halfuur) licht intensief** te bewegen. Stap bv. rond tijdens het studeren, werk staand aan je computer,...
- Probeer **dagelijks** een stukje **matig intensief** te bewegen. Bij voorkeur **minstens 150 min per week**. Neem bv. vaker de trap, wandel stevig door naar de les,...
- Probeer **wekelijks aan hoge intensiteit** te bewegen. Bij voorkeur **minstens 75 min per week**. Ga bv. joggen, fitnessen, tennissen,...



Doe 2 tot 3 keer per week kracht- en stretchoefeningen.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**



## Tips & Tricks

- **Sta elk halfuur even rechtop.** Zo maak je je spieren terug wakker!
- **Kies een bewegingsactiviteit die je ook graag doet!** Zo zet je sneller die eerste stap en houd je nadien makkelijker vol.
- **Varieer!** Hoe meer variatie aan mogelijke activiteiten, hoe makkelijker om te blijven bewegen onafhankelijk van het weer, je planning, je gezelschap, ...
- **Pas je omgeving aan** zodanig dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Zet bv. je fiets en wandelschoenen in het zicht. Bemoeilijk het voor jezelf om de minder gezonde optie te kiezen.
- **Beloon jezelf** na een gezonde dag vol beweging!
- **Respecteer de grenzen van je lichaam** en geef het de nodige tijd voor herstel. Afzien is niet nodig om je conditie te verbeteren.
- **Wees lief en mild voor jezelf** wanneer iets nog niet volledig lukt zoals je zou willen.
- **Stel concrete, haalbare doelen.** Begin rustig, verhoog eerst de frequentie (bv. vaker sporten) en dan pas de intensiteit (bv. harder sporten).
- **Maak een persoonlijk 'smoezenlijstje'.** Welke uitvluchten gebruik jij om niet te bewegen? Maar zoek ook opstapjes: wat helpt je om toch te bewegen? Enkele voorbeelden zijn:
  - Geen tijd  
-> Begin met kleine veranderingen in je dag: wandelend bellen, trap i.p.v. lift nemen  
-> Bouw beweging in bij sociale activiteiten: ga met je vrienden wandelen, ...
  - Geen faciliteiten in de buurt  
-> Zoek beweging in je thuisactiviteiten: hond uitlaten, kuisen, ...  
-> Zoek via Sport Vlaanderen naar nieuw sportaanbod in je buurt.
  - Slecht weer  
-> Kracht of stretchoefeningen bij je thuis op muziek, opruimen, trappen lopen, ...

## Aan de slag: stel je beweegplan op.

Stel een **beweegplan** op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoe lang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en ga al op zoek naar oplossingen.

### Wat zal je doen? Hoe lang zal je dat doen?

.....

.....

.....

.....

### Waar zal je dit doen?

.....

.....

### Wanneer?

.....

.....

.....

### Met wie beweeg je?

#### Beweeg je alleen of met iemand samen?

.....

.....

### Als er een probleem is, dan is er ook een oplossing.

.....

.....

.....

.....

.....