

# Algemene beweegtips

## Afdeling Chirurgie

### Beweeg matig intensief

Beweeg tenminste 5 dagen per week, minimaal 30 minuten per dag, in blokken van 10 minuten matig intensief. Je hartslag ligt daarbij iets hoger dan normaal en je raakt een beetje buiten adem.

### Bewegen tegen futloosheid

Bewegen is een remedie tegen een futloos gevoel. Mensen die meer bewegen hebben minder kans op depressies. Al tijdens het sporten maakt vermoeidheid plaats voor nieuwe energie. Dus wanneer je futloos bent, ga dan juist bewegen en niet op de bank liggen.

### Alle beetje beweging helpen

Probeer bewegen in te passen in het dagelijks leven: breng de kinderen met de fiets naar school en ga lunchwandelen tijdens het werk. Werkzaamheden in en om het huis behoren ook tot de categorie bewegen. Tijdens het schrobben van de vloer verbrand je ongeveer 140 calorieën (per 60 minuten). En: alle kleine beetje helpen.

### Stop met zitten

'Te veel zitten is het nieuwe roken'. Ongezond!

Probeer lang zitten af te wisselen met staan en wandelen. Ook met traplopen verbrand je best veel energie.

### Bewegen is leuk

Beweeg op een manier die je leuk vindt. Dat kan van alles zijn. Maak van bewegen ook eens een gezellige activiteit met meerdere mensen.

Bijvoorbeeld: wandelen in de natuur met aansluitend een picknick.

### Beweegoefeningen (posters)

Op de gang van afdeling Chirurgie hangen posters met beweegoefeningen:

