

# BEWEGING

Voldoende beweging is belangrijk voor je gezondheid en geluk. Op plekken waar veel vitale honderdjarigen leven zie je een honderdjarige fietsen, tuinieren, lopend boodschappen doen en spellen doen met burens. Dat doen ze hun hele leven.

Bekend is dat stilzitten een relatie heeft met diabetes, hart- en vaatziekten, vroegtijdig sterven en overgewicht. In combinatie met goed, lekker en matig eten voel je je vaak energiever. Beweging is één van de zes pijlers van een Vitale Zone.

*“Meer sporten hoeft niet, start gewoon met minder stilzitten”*

Je kunt licht bewegen, zoals afwassen, auto wassen, boodschappen doen, badkamer schoonmaken, lunchwandeling maken, naar collega’s lopen in plaats van appen, darten, rustig zwemmen, tai chi, schilderen, tuinieren of rustig wandelen. Intensiever beweeg je met hardlopen, trampoline springen, snel trappen oplopen, stevig wandelen, fietsen, voetballen of paardrijden. Zie ook [MET waarden](#).

Lees meer over onze visie op [www.vitalzone.eu](http://www.vitalzone.eu)



Het Vital Zone instituut helpt organisaties en coalities om vitale zones te ontwikkelen. Met frisse perspectieven, smeden van coalities, begeleiding en impactbeoordeling. Vital zones zijn gebieden waar mensen vitaal en gelukkig werken, wonen en leven in een gezonde omgeving.