

ELKE MOVE TELT

BINGO



BELGISCHE
CARDIOLOGISCHE
LIGA VZW



04:12:86"

CHALLENGE #1

Voer je telefoongesprekken rechtopstaand of wandelend.



01:24:74"

CHALLENGE #2

Stel ieder uur een herinnering in om even je benen te strekken.



03:32:79"

CHALLENGE #3

Laat de lift links liggen en neem zoveel mogelijk de trap.



06:12:37"

CHALLENGE #4

Stap een halte vroeger uit de bus of tram en wandel verder naar je bestemming.



12:44:13"

CHALLENGE #5

Weg met de namiddagdipl! Maak een wandeling na de lunch.



14:24:01"

CHALLENGE #6

Laat je pakjes leveren in een afhaalpunt en ga ze te voet of met de fiets ophalen.



05:53:46"

CHALLENGE #7

Parkeer je wagen wat verder van je bestemming en doe de rest van de weg te voet.



08:42:81"

CHALLENGE #8

Extra krachttraining? Laat de winkelkar staan en draag je boodschappen de winkel door.



02:12:37"

CHALLENGE #9

Ga naar het toilet op een andere verdieping (en neem de trap).



Elke move telt voor uw hart.

30 minuten per dag bewegen, daar kom je gemakkelijk aan. Voor meer tips om je hart gezond te houden, surf naar liguecardioliga.be



30 MINUTEN PER DAG BEWEGEN IS GEMAKKELIJK!

Jaarlijks zouden tussen de **4 en 5 miljoen sterfgevallen vermeden** kunnen worden als de wereldbevolking een minder zittende levensstijl zou aannemen.

Maar dat betekent niet dat je hele dagen in de fitness moet slijten.

30 MINUTEN LICHAAMSBEWEGING PER DAG IS VOLDOENDE OM JE RISICO OP HART- EN VAATZIEKTEN TE VERMINDEREN MET 50%.

Kortom, **elke beweging telt** voor de gezondheid van je hart.

DE VOORDELEN VAN REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING:

- ✓ Vermindert het risico op **hartaanvallen en beroertes**
- ✓ Vermindert het risico op **hoge bloeddruk**
- ✓ Vermindert het risico op **een te hoge cholesterol**
- ✓ Vermindert het risico op **obesitas**
- ✓ Geeft je **meer energie** doorheen de dag

BEGIN MET KLEINE ZAKEN IN JE ROUTINE AAN TE PASSEN

Neem deel aan onze bingo en ontdek hoe simpel het is om elke dag aan je 30 minuten lichaamsbeweging te komen.

Ben je klaar om de uitdaging aan te gaan en meer te bewegen in je dagelijks leven? **Bezoek onze campagne** voor meer handige tips.



HEB JE AL EERDER HARTPROBLEMEN GEHAD?

Overweeg om **je arts te raadplegen** voordat je intensiever gaat sporten.



Deze campagne wordt mogelijk gemaakt dankzij de steun van