

Gezondheidscentrum
Hleerde



**HOUD AFSTAND,
BLIJF GEZOND
EN BLIJF IN BEWEGING!**



Waarom het zo belangrijk is om juist nu te blijven bewegen

Veel mensen bewegen minder door de coronamaatregelen. Activiteiten gaan niet door, sportclubs zijn gesloten, boodschappen worden thuisbezorgd, mensen zitten veel thuis.

Minder bewegen zorgt ervoor dat uw spierkracht afneemt en conditie minder wordt.

Daar kunt u last van hebben in uw dagelijks leven. Ook wordt het risico dat u valt groter.

Als u ziek wordt verliest u extra spierkracht. Maar ook dan helpt meer bewegen!

U verkleint zo het risico om uw dagelijks leven voor korte of langere tijd niet meer zelfstandig uit te kunnen voeren.

Door te oefenen en in beweging te blijven krijgt u sterkere spieren en bouwt u reserves op.

Zoek alternatieven om dagelijks minimaal een half uur matig intensief te bewegen.



Eet gezond

Voor een goede weerstand is het belangrijk om gezond te eten. Eet daarnaast veel producten waar veel eiwitten in zitten om uw spieren sterk te houden, bijvoorbeeld zuivel, vlees en vis.

8 tips om thuis in beweging te blijven

- 1) Doe spierkrachtoefeningen
- 2) Loop zoveel mogelijk
- 3) Sta elk half uur even op uit uw stoel om te bewegen
- 4) Beweeg elke dag mee met Nederland in Beweging (omroep MAX)
- 5) Werk in de tuin
- 6) Doe de voorjaars schoonmaak of klusjes in huis
- 7) Neem zo vaak mogelijk de trap
- 8) Zet de leuke muziek aan en dans/spring door de kamer!



Het gehele team van Fysiotherapeutisch Centrum Heerde wenst u hele fijne, gezonde Paasdagen. Blijf in beweging & zorg goed voor elkaar!





Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

SPECIALISTEN IN BEWEGEN

Tel: 0578 - 696363 | info@fysioheerde.nl



@fysioheerde



@fysio.heerde

KIJK VOOR MEER
THUISOEFENINGEN
OOK OP DE WEBSITE

WWW.FYSIOHEERDE.NL
/BEWEEGGROEPEN



GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE

VAN DER MOST