

# Bewegen & Gelukshormonen Deel 1

Hoi  
Ik ben Jolène  
Van Menokracht



# Beweeg je gelukkig!

Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Voor je eigen welzijn en gezondheid. En zodat je de beste zorg kan bieden aan anderen.

Hoe kan beweging je helpen?

Hoe kunnen gelukshormonen je helpen?

En wist je dat die twee heel vaak samengaan?

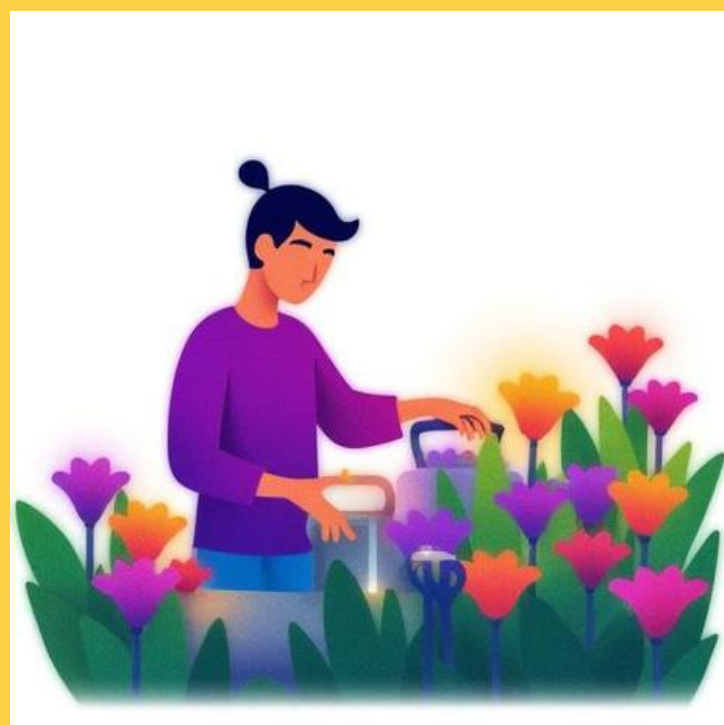


Warming-up

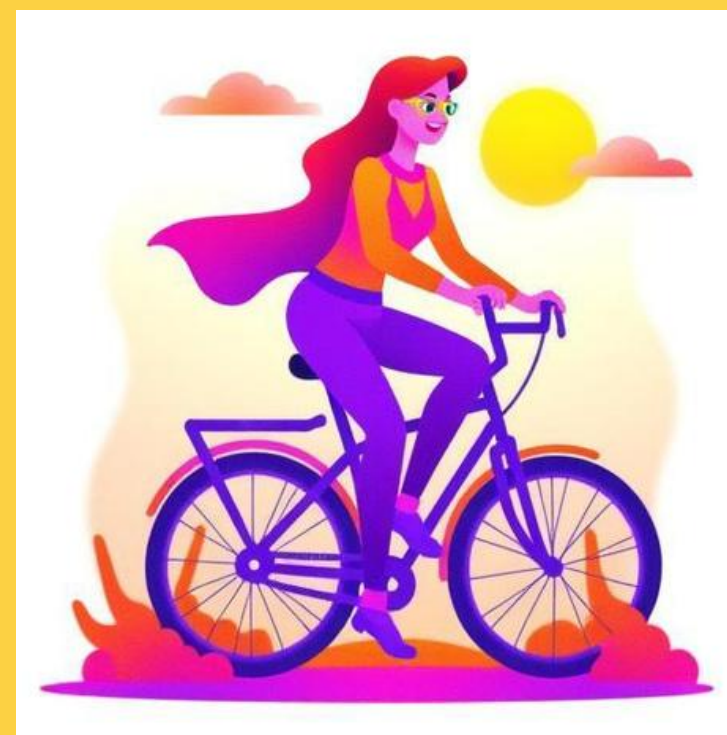
Losschudden

Wat versta jij  
onder  
beweging?

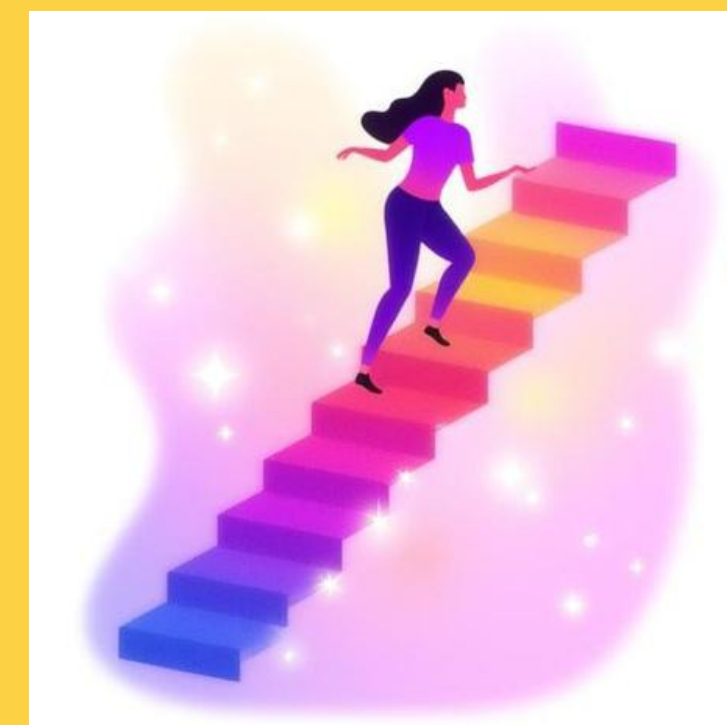




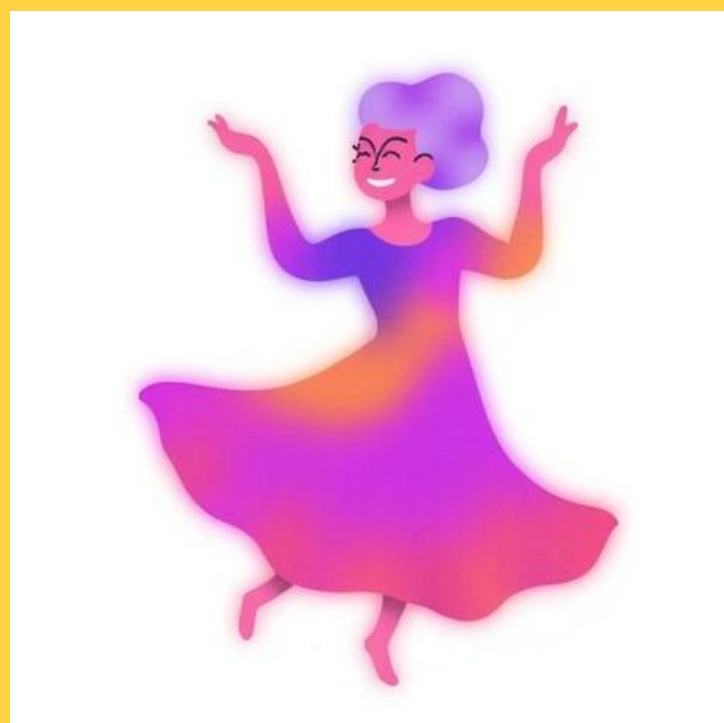
Tuinieren



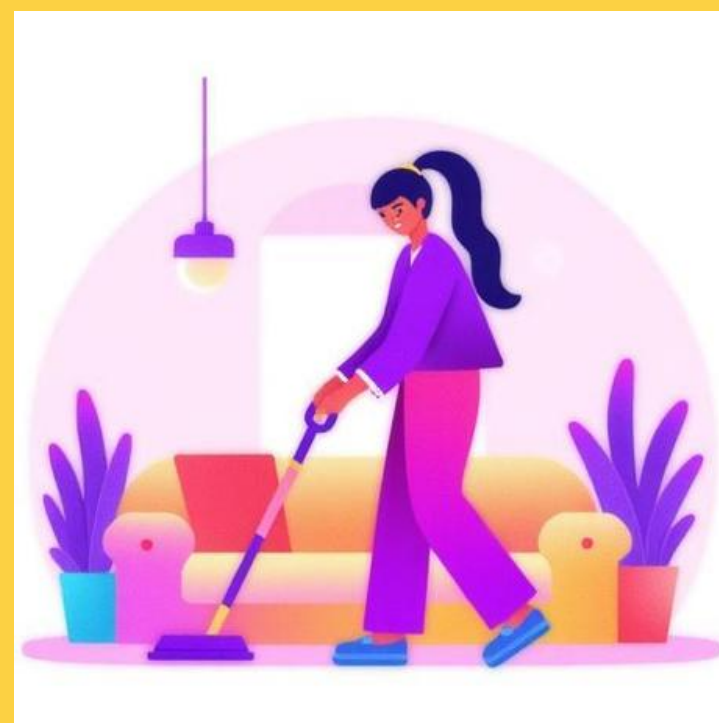
Fietsen



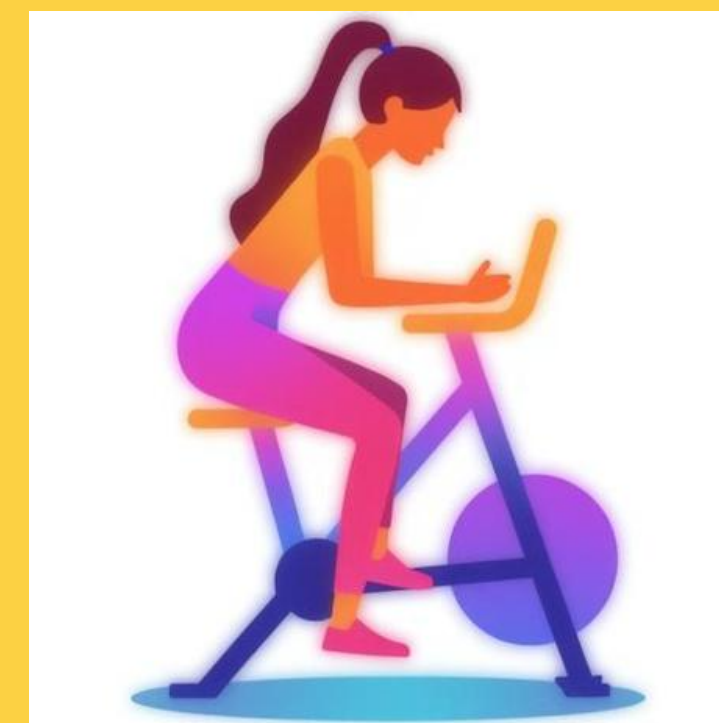
Trappen lopen



Dansen



Huishouden



Sport

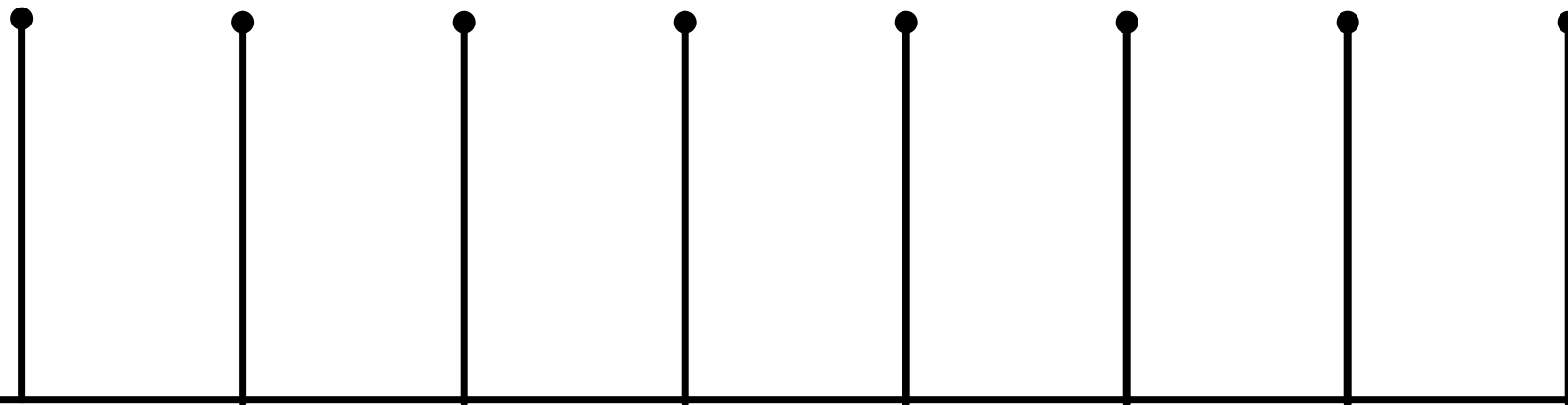
WHO\* adviseert 150 minuten matig intensief bewegen per week

Per dag

ruim 20 minuten

Per week

150 minuten



\* De Wereldgezondheidsorganisatie

Wat is  
matig  
intensief?

1. Je krijgt het warmer
2. Je hartslag gaat omhoog
3. Je ademhaling wordt dieper,  
maar je kunt nog gewoon praten

# Voorbeelden van matig intensief bewegen

1

Wandelen, stevig doorlopen snelheid van ongeveer 5 km per uur



2

Fietsen naar je werk of de winkel



3

Zwaardere huishoudelijke klussen, zoals ramen wassen, stofzuigen of tuinieren



4

Rustig zwemmen, badmintonnen, dansen...



**Beweeg jij 20  
minuten per  
dag matig  
intensief?**



Oefening

Squats

# Waarom is bewegen zo gezond?

Voor sterke botten en doorbloeding spieren en gewrichten

Voor meer energie

Om goed of beter te slapen

# Waarom is bewegen zo gezond?

Voor een beter immuunsysteem

Om je gewicht op peil te houden

Om mentaal lekkerder in je vel te zitten: om  
gelukshormonen aan te maken

Wat wordt  
jouw BEWEEG  
uitdaging?