

VITALER EN GEZONDER

MET 2 X 20 MINUTEN SPORT



Sportief bewegen

min. 2 x per week
gedurende minimaal
20 minuten

Voorbeeldactiviteiten
Joggen, cardio fitness,
voetbal, tennis,
mountainbiken

Effecten

Verbetering van
de vetstofwisseling

Verbetering van de conditie
van hart- en bloedvaten

Verhoging calorieverbruik en
betere bloedsuikerregulering

Verbetering weerstand
en meer energie

Hoe?

- » Start met intervaltraining:
1 minuut rustig, 1 minuut intensief bewegen
- » Werk toe naar minimaal 20 minuten
uithoudingsvermogen, 2 x per week
- » Bij voorkeur 2 à 3 x per week,
40 tot 60 minuten per keer