

DUURZAAM *GEZONDER*

Om onze gezondheid te kunnen bevorderen, reikt de WHO (World Health Organisation) ons de gezond bewegen beweegrichtlijn aan en de Gezondheidsraad de voedingsrichtlijn, samen: het model Nieuwe Gezondheid

Beweeg je gezond

Elk dagdeel 10 tot 20 minuten bewegen

Sport je fit

2x per week minimaal 20 minuten

**NIEUWE
GEZONDHEID**

Train je sterk

*2x per week
8 tot 10 spieroefeningen*

Eet je vitaal

*Minder enkelvoudige suiker
meer plantaardige voeding*

Kijk voor meer inhoudelijke informatie op:

www.nieuwe-gezondheid.nl