

# PREVENTIERECEPT

*Lees deze bijsluiter zorgvuldig door, want deze bevat belangrijke informatie voor u.*

## **PREVENTIERECEPT** **Tegen BEWEGINGSARMOEDE** **en WELVAARTSKLACHTEN**

**Samenstelling**  
NNGB, FN, SN.

### **Werking**

Dagelijks 10 minuten extra bewegen, is een uniek 'medicijn' met een bijzondere werking op het uithoudingsvermogen, vetpercentage en spierkracht en een sterk preventieve werking op de meeste chronische aandoeningen.

### **Verantwoordelijk voor beschikbaar stellen**

Stuurgroep Platform Weert in Beweging,  
Houtstraat 14, 6001 SJ, Weert.

### **Te gebruiken bij**

Het bestrijden van alle mogelijke symptomen van vermoeidheid, overmatige onderhuidse vetophoping en diverse vormen van kanker en meer dan 30 andere chronische aandoeningen.

### **Effecten volgens WHO (World Health Organisation) en Gezondheidsraad**

- Verlaging van de kans op hartziekten met 40%.
- Lager risico op een beroerte met 27%.
- Vermindering van het ontstaan van diabetes met meer dan 50%.
- Verminderde kans op hoge bloeddruk met 40%.
- Overlijdenskans door borstkanker vermindering van 50%.
- Verlaagde kans op darmkanker van meer dan 60%.
- Verminderd risico op ontwikkeling van Alzheimer van 40%.

- Kan depressie even effectief verminderen als Prozac of gedragstherapie.
- Verbetert het uithoudingsvermogen.
- Zal kracht doen toenemen.
- Verminderde kans op blessures.
- Verhoogt het energieniveau en het gevoel van vitaliteit.
- Verhoging metabolisme en hierdoor verlaagde kans op obesitas.
- Verstevigt de botten en verlaagt het risico op osteoporose.
- Verminderde vetophoping.
- Beter coördinatie en balans en lager valrisico voor ouderen.

### **Waarschuwing**

Het toepassen van het Preventierecept, het bezoeken van [www.beweegnet.nl/weert](http://www.beweegnet.nl/weert) en het actief deelnemen aan informatie- en kennisuitwisseling vanuit de site kan leiden tot ernstige verhoging van de algehele gezondheid, het uithoudingsvermogen en de functionele spierkracht.

### **Mogelijke bijwerkingen**

Dagelijks bewegen kan, zeker bij hoge doseringen, direct invloed hebben op het energieniveau, kan leiden tot beter slapen en een hogere productiviteit op de werkvloer.

Zie ook [www.beweegnet.nl/weert](http://www.beweegnet.nl/weert) voor informatie over het ambassadeurschap Weert in Beweging.

# PREVENTIERECEPT

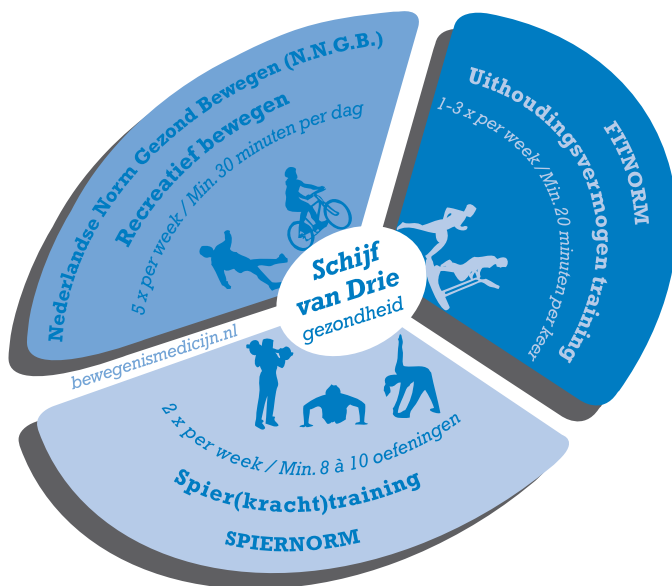
*Lees deze bijsluiter zorgvuldig door, want deze bevat belangrijke informatie voor u.*

## Schijf van drie

Het Bewegen is Medicijn - Schijf van Drie model brengt alle belangrijke aspecten van gezond bewegen bij elkaar.

### Mensen die leven en bewegen volgens dit model

- behouden gemakkelijker een goede gezondheid
- verbruiken meer energie in rust, blijven gemakkelijker op gewicht
- hebben een hogere weerstand, kunnen gemakkelijker tillen
- voelen zich vitaler
- hebben een goeie conditie
- behouden sterkere botten
- en houden een goede spierkracht waardoor ze gemakkelijker belasting aan kunnen en minder snel blessures, rugklachten of RSI oplopen.



30 minuten per dag recreatief bewegen (in blokken van 10 minuten per keer), maar bij voorkeur 60 tot 75 minuten per dag, 2 dagen per week (conditioneel) sporten minimaal 20 minuten en op 2 dagen per week 8-10 spieroefeningen erbij, dat is de richtlijn.

### 3 activiteiten zijn van belang

- NNGB = 5 dagen per week, 30 minuten per dag recreatief bewegen (wandelen, fietsen, recreatief zwemmen, enz.)
- Fitnorm = 1 á 3 keer per week, minimaal 20 minuten per keer conditioneel intensief bewegen (sporten zoals joggen, spinning, voetbal, tennis, cardio fitness, enz.)
- Spiernorm = 2 keer per week op niet achter-eenvolgende dagen 8 á 10 spierversterkende oefeningen doen (gymnastiek, core training, yoga, fitness, pilates, MBVO, enz.)

30 minuten per dag recreatief bewegen, maar bij voorkeur 60 tot 75 minuten is de richtlijn gericht op een combinatie van de NNGB en de Fitnorm. (Deze twee bij elkaar opgeteld dus) Additioneel is de spiernorm 2 keer per week. Meer mag natuurlijk, als de belastbaarheid en gezondheid dat toelaten.

**Het Preventierecept** heeft een aantal voordelen ten opzichte van alleen actief. Je bent beter gemotiveerd, komt vaker buiten, hebt meer sociaal contact en dus blijf je gemakkelijker en langer vitaal. Spreek dus af om gezellig samen te bewegen en/of sporten met je familie, vriend(inn)en, burens of collega's. Elke dag in de ochtend en middag minimaal 10 minuten een blokje om doet al wonderen.