

Vaker bewegen, maar relaxed.

De hele dag door zoveel mogelijk gewoon in beweging zijn, dat is de meest ideale situatie. Dat hoort nog bij het tijdperk van overwegend fysieke arbeid. Daarna is onze levensstijl rap veranderd en met de digitale revolutie is weer een heel nieuw tijdperk aangebroken. Zitten is wat veel mensen tegenwoordig te veel doen. Op kantoor, onderweg in de auto of het openbaar vervoer en daarna thuis. Altijd achter computer, laptop, smartphone, tv. Gevolg: alle ingrediënten voor obesitas, diabetes, hartkwalen en dus een korter leven vol vervelende ongemakken.

Het hoeft niet heftig.

Tot voor kort werd compensatie voor gebrek aan beweging gezocht in intensief bewegen: fitness, jogging, trimmen, stepping, etc. Steeds meer onderzoeken wijzen echter op het belang van eenvoudig meer onderzoeken wijzen echter op het belang van eenvoudig regelmatig bewegen als de oplossing. Staan in plaats van zitten regelt de verbetering. Maar **ieder uur tien minuten bewegen** blijkt de remedie. Dus sta ieder uur even op, maak een praatje, geef de bloemetjes water, drink staand een kopje koffie of check je mail op social media, loop even naar buiten, doe een boodschapje, laad je telefoon uit, doe al je telefoontjes al 'ijsberend'. Of kijk eens of Tai Chi iets voor jou is. Past prima in deze opdracht en wordt een heel leuke aanpak.

chen

ess!



Lach elke dag. En samen is beter.