

# Voordelen van bewegen en minder lang stilzitten



Volwassenen



Ouderen



Beter slapen



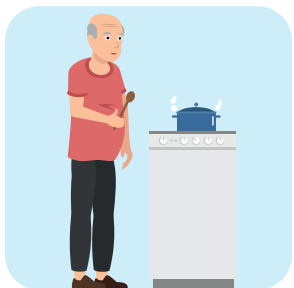
Gezond gewicht



Minder kans op  
depressie en angst



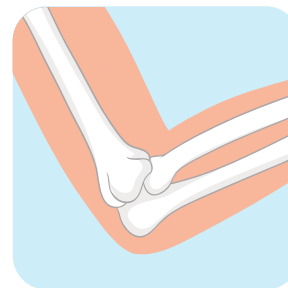
Sterker  
immuunsysteem



Langer zelfstandig wonen  
en kwaliteit van leven



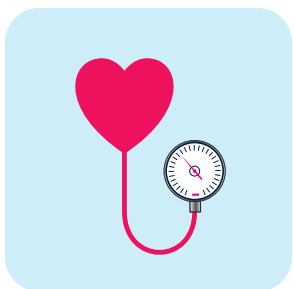
Betere concentratie,  
beter geheugen



Versterkt spieren  
botten en evenwicht



Minder kans op  
diabetes type 2,  
osteoporose,  
hart- en vaatziekten,  
kanker



Betere bloeddruk



Minder kans op vallen



Minder kans op  
dementie

## Bewegen geeft je (extra) voordelen bij ziekte of een beperking, zoals:

- Kanker
- Diabetes type 2
- Te hoge bloeddruk
- HIV
- Zware depressie
- Multiple sclerose
- Schizofrenie
- Ziekte van Parkinson
- Verstandelijke beperking
- Dwarslaesie