

Bewegen

voor Marokkaanse
Nederlanders



Zorg goed voor uw hart



Bewegen is erg belangrijk. Het helpt u gezond te blijven. Uw lichaam werkt beter en u voelt zich fitter. Beweging is ook goed voor hart en bloedvaten. De bloeddruk wordt lager en u krijgt een beter cholesterolgehalte. Dit maakt de kans op hart- en vaatziekten kleiner. En hoe meer u beweegt hoe gemakkelijker u een gezond gewicht kunt krijgen of houden. Bewegen helpt u ook te ontspannen. Daardoor voelt u zich veel lekkerder.

Ik kies voor een beweging die ik leuk vind, dan houd ik het langer vol.

30 minuten bewegen

Probeer elke dag minimaal 30 minuten te bewegen. Dit hoeft niet 30 minuten achter elkaar te zijn. U kunt ook 3 keer per dag 10 minuten bewegen. Daar moet u wel een inspanning voor leveren. Dat wil zeggen dat als u loopt, u flink moet doorstappen zodat uw hart een beetje sneller gaat kloppen. Uw ademhaling gaat dan sneller. U moet er nog wel bij kunnen praten. Als u nooit loopt of fietst, begint u met kleine stukken. U kunt elke dag een beetje meer gaan bewegen. Hoe meer u gaat bewegen, hoe beter het is. Zorg ervoor dat uw beweging onderdeel wordt van uw dagelijkse gewoonte. Om af te vallen is 30 minuten bewegen te weinig. Dan is het nodig om meer en flink te bewegen (u gaat transpireren) en gezond te eten.

Kies de beweging die bij u past

Kies voor een beweging die u leuk vindt. Als u met plezier beweegt, houdt u het langer vol. Zoek steun of gezelligheid bij familie, buren of vrienden. Samen bewegen is vaak gezelliger dan alleen. Ga bijvoorbeeld zwemmen met uw kinderen, of (hard)lopen met uw partner. U kunt danslessen volgen met een vriend(in), of lid worden van een sportschool. Sommige mensen spreken met vrienden af om elke week te wandelen. Samen houdt u het langer vol.

Dagelijkse dingen

Kijk eens of u meer kunt bewegen in uw gewone leven. Neem de trap in plaats van de lift of de roltrap. Doe de boodschappen te voet of op de fiets. Misschien kunt u lopend of fietsend naar uw werk of school. Stap een halte eerder uit, als u met bus of tram reist. Dan kunt u het laatste stukje lopen. Beweging waarbij uw ademhaling sneller gaat, is goed voor uw hart.

Samen buiten spelen is leuk, en we krijgen er energie van.



Speciale activiteiten

U kunt natuurlijk ook lid worden van bijvoorbeeld een dans-, tennis- of badmintonvereniging. U kunt alleen zwemmen of wandelen, maar u kunt ook met een groepje gaan. Informeer in uw wijk of bij de gemeente welke sport- of beweegmogelijkheden er zijn. En schrijf u in voor een activiteit die bij u past. Vaak zijn er proeflessen om iets uit te proberen.

Wilt u liever zelf thuis bewegen? Of komt u moeilijker uw huis uit? Dan kunt u 's ochtends mee doen met het tv-programma Nederland in Beweging! Dagelijks bij omroep MAX op Nederland 1.

**Heeft u moeite met bewegen?
Denkt u dat sporten niet goed voor u is?
Heeft u hartklachten of een ziekte?
Praat dan met uw huisarts over hoeveel
beweging gezond voor u is.**



Zolang levens te vroeg stoppen, blijven wij doorgaan.

Hartstichting

De Hartstichting streeft naar een samenleving waarin mensen tot op hoge leeftijd vrij zijn van hart- en vaatziekten. Dit doen wij door:

- het stimuleren en financieren van wetenschappelijk onderzoek
- het delen van kennis met (toekomstige) patiënten en hun omgeving, wetenschappers en zorgprofessionals

Colofon

Hartstichting
Postbus 300
2501 CH Den Haag
Giro 300

Juni 2012

