



Zorg goed voor jezelf

照顾好你自己

Leefstijladviezen 生活方式的建议 **Bewegen** 运动

Bewegen is goed voor uw hele lijf 运动对全身有好处	Beweeg iedere dag een half uur 每天运动半小时	Beweeg zó dat uw hart er sneller van gaat kloppen 运动会加速心跳	Samen bewegen is leuker dan alleen bewegen 一起运动比单独运动好
--	--	---	---



Doe dit minder vaak 少做这些

Televisie kijken 看电视	Op de bank zitten/hangen 躺在沙发上	Auto rijden 开车	Lift gebruiken in plaats van de trap 使用电梯代替上楼梯
-----------------------------	--	--------------------------	---

Op deze manier doet u niets voor uw lichaam. Zo wordt u niet fitter.

如果您这样做的话, 您不会更健康的。



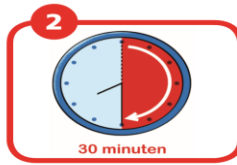
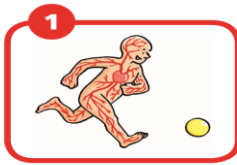
Dit kunt u elke dag doen 您每天可以做这些

Lopen en fietsen zijn gezonder dan reizen met auto, bus of tram 走路和骑自行车比坐车更健康	Speel buiten met uw (klein)kinderen. Dat is leuk en gezond 在户外玩(或和您的孙儿一起), 这样既有趣有健康	Van tuinieren kan uw hart ook sneller gaan kloppen 适当在花园劳动会让您的心跳加速	Hard werken in uw huis telt ook mee als dagelijkse beweging 频密的做家务也是一种日常运动
--	--	---	---



Hier voelt u zich goed bij 这样做您会觉得更自在

Zet muziek op en dans! 打开音乐跳舞	Meld u aan bij een sportvereniging 去体育协会报名做运动	Er zijn beweegprogramma's op de TV 在电视上有教做运动的节目	Heeft u wel eens aan zwemmen gedacht? 您有没有想过去游泳呢?
---	---	---	---



Opmerkingen:

.....

.....

.....

.....