

Datum :

Bijeenkomst :



Zorg goed voor je hart





Kalbine iyi bak



Zorg goed voor je hart

Scheurblok Bewegen





Zorg goed voor je hart

Scheurblok bewegen

wat staan op de plaatjes

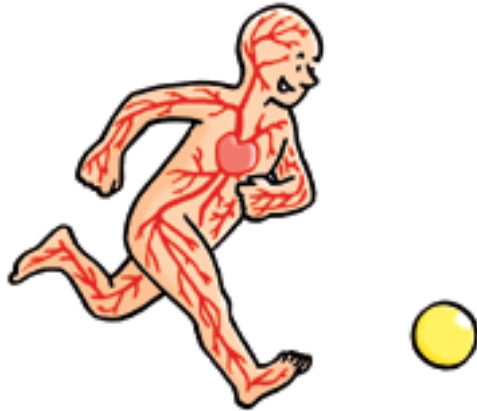
1. Wat we dagelijks doen die niet gezond is voor onze hart.
2. Wat we dagelijkse aan beweging doen die wel goed is voor onze hart. Advies is 30 minuten per dag en deze tellen ook mee!!
3. Voorbeelden van sportieve beweging die prima zijn voor hart- en bloedvaten



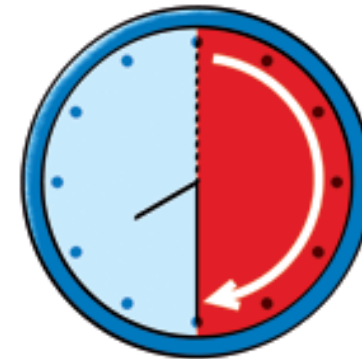
Zorg goed voor je hart

Hareket etmek

• 1



• 2



30 minuten

• 3



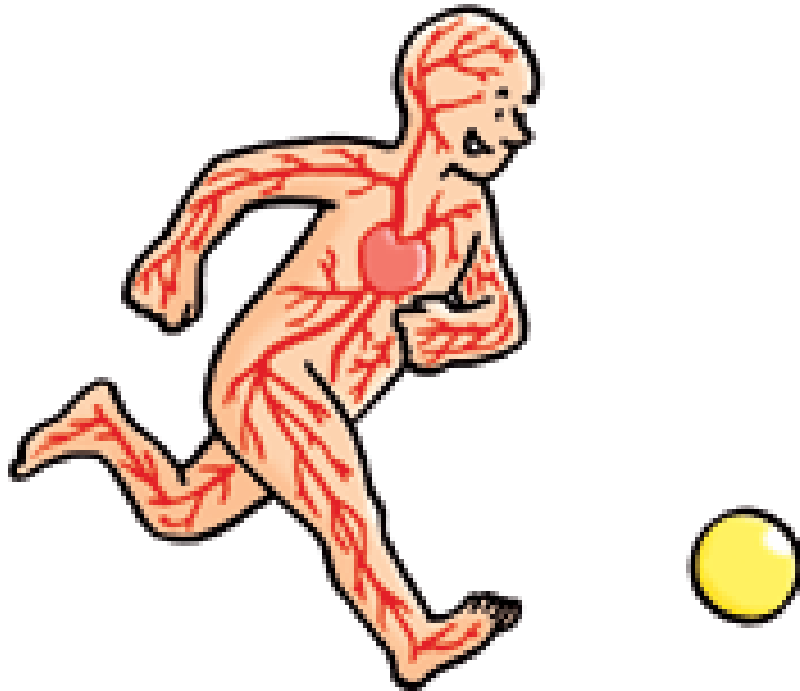
• 4



1. Hareket etmek kalbiniz ve
damarlarınız için faydalıdır.



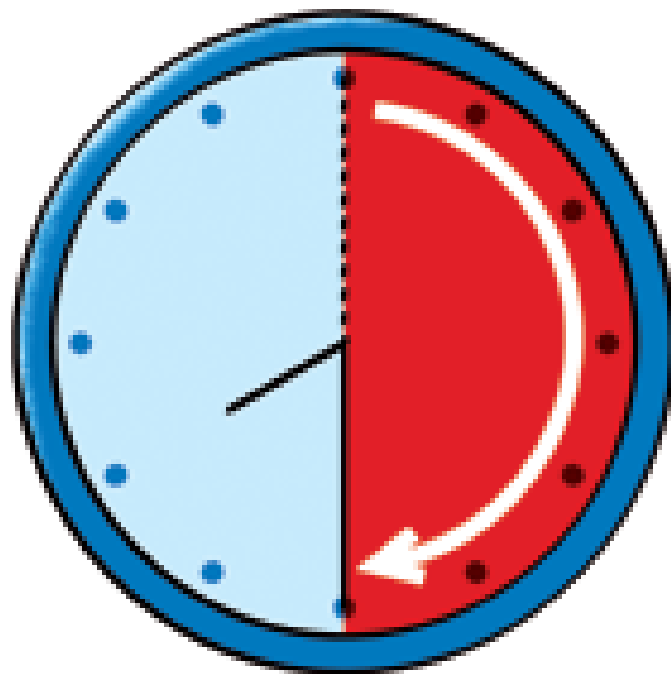
Zorg goed voor je hart



2. Her gün yarım saat hareket edin.



Zorg goed voor je hart



30 minuten

3. Öyle hareket edin ki, kalp atışlarınız hızlansın.



Zorg goed voor je hart



4. Birlikte hareket etmek yalnız hareket etmekten daha eğlencelidir



Zorg goed voor je hart





Zorg goed voor je hart

Bunu daha az yapın

• 5



• 6



• 7



• 8



5. Televizyon izlemek



Zorg goed voor je hart



6. Koltukta oturmak ve ya uzanmak



Zorg goed voor je hart



7. Araba kullanmak



Zorg goed voor je hart



8. Merdiven yerine Asansör kulanmak



Zorg goed voor je hart



Her gün yapabilirsiniz



Zorg goed voor je hart

• 9



• 10



• 11



• 12



9. Yürümek ve bisiklete binmek
araba, otobüs veya tramvay ile
seyahat etmekten daha sağlıklıdır



Zorg goed voor je hart



10. Evinizde çok çalışmak ta günlük hareket olarak sayılır.



Zorg goed voor je hart



11. Çocuklarınızla dışarıda oyun oynayınız.
Bu hem eğlencelidir hem de sağlıklıdır.



Zorg goed voor je hart



12. Bahe iřleri ile uęrařmaktan da kalbiniz daha hızlı atabilir.



Zorg goed voor je hart



Bu kalbiniz için çok iyidir



Zorg goed voor je hart

• 13



• 14



• 15



• 16



13. Müziği açın ve dans edin!



Zorg goed voor je hart



14. Bir spor kulübüne kayıt olun.



Zorg goed voor je hart



15. Türk ve Hollanda televizyonlarında hareket programları vardır.



Zorg goed voor je hart



16. Hiç yüzmeyi düşündünüz mü?



Zorg goed voor je hart

