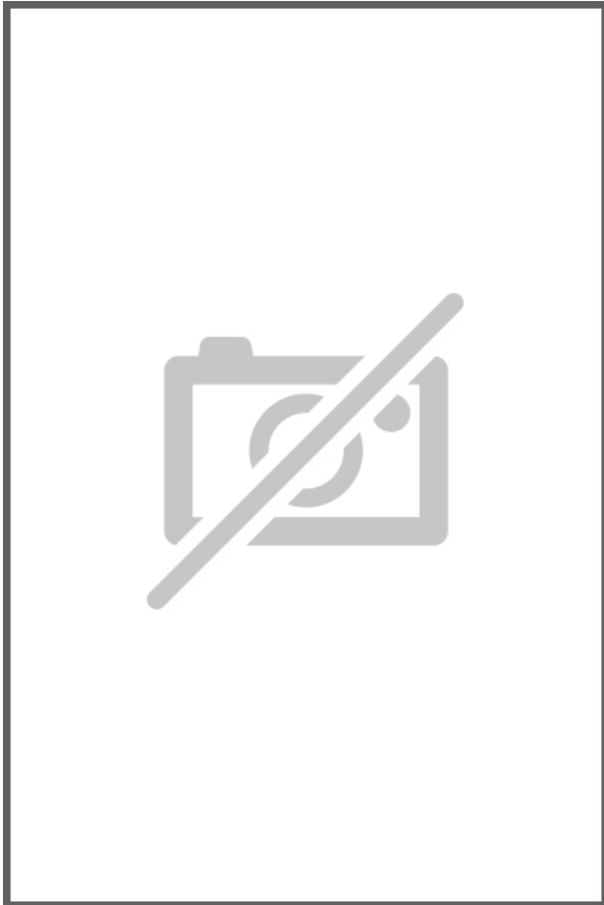


# Bewegen voor beginners



<b>Bladzijden:</b>	110 pp.
<b>Auteur:</b>	Bram Bakker
<b>Taal:</b>	Nederlands
<b>Verschenen:</b>	14-09-2011
<b>Genre:</b>	Gezondheid
<b>Uitgever:</b>	Lucht, Uitgeverij
<b>ISBN:</b>	9789048817795

[Bewegen voor beginners.pdf](#)

[Bewegen voor beginners.epub](#)

Hoe ga je bewegen? Hoe lang doe je dat? Hoe vaak doe je dat? Hoe intensief doe je dat? Bewegen is goed, maar de meeste mensen bewegen niet, te weinig of verkeerd.

Hoe komt dat? En wanneer beweeg je genoeg? Goed bewegen geeft energie en het ontspant tegelijkertijd, het stemt blijmoedig, verbetert slaap, concentratie en je verliest er gewicht mee. Bewegen is goed voor je hart, je hoge bloeddruk en je stofwisseling. Maar wat wordt bedoeld met bewegen en wat is voor jou goed om te doen? Is traplopen en fietsen naar je werk voldoende, of is het beter om lid te worden van de sportschool voor meer energie? Moet je gaan dansen en tuinieren bij depressie of is hardlopen beter? Is zwemmen goed om af te vallen en hoe lang moet je fietsen voordat je bloeddruk echt gaat zakken