**CAMPAGNE BEWEGEN IS ESSENTIEEL**

**VOORBEELD BEGELEIDENDE TEKSTEN**

Hashtags bij elk bericht te gebruiken:

#werkenaanjeweerstand #gezondeleefstijl #samentegencorona #bewegenisessentieel #bewegenalsmedicijn #opendesportcentra #devitaliteitsmotor #preventiecentra #exclusievesportcentra

---

Feit: Regelmatig bewegen versterkt lichaam en geest. Een actieve leefstijl draagt bij aan een gezond lichaamsgewicht en voorkomt ziekten.

---

Feit: Regelmatig bewegen is belangrijk in een gezonde leefstijl. Een gezonde leefstijl draagt bij aan een betere weerstand wat, zeker nu, van groot belang is. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor anderen. Ga zelf lekker sporten, maar motiveer ook zeker anderen dit te doen. Hoe meer mensen fit zijn, hoe sterker we staan tegen Corona.

---

Feit: Voldoende beweging draagt positief bij aan je gezondheid. Je ondersteunt hiermee je weerstand waarmee je lichaam beter in staat is om ziekmakende bacteriën en virussen te bestrijden.

---

Feit: Bij een gezonde leefstijl hoort regelmatig bewegen. Bewegen houdt je niet alleen lichamelijk fit, maar houdt ook je hersenen in topconditie. Als je beweegt gaat je hart sneller werken. Dit is goed voor de doorbloeding van al je organen en zorgt dat er meer zuurstof naar de hersenen gaat. Dit heeft weer een positief effect op je weerstand waarmee je de kans op ziektes en infecties verkleint.

---

Feit: Wie meer beweegt, krijgt een grotere, dikkere en stevigere hartspier. Het gevolg is dat je hart sterker wordt, waardoor je je ook in rust fitter voelt.

---

Voor veel mensen brengt de huidige situatie (extra) spanning of stress met zich mee. Stress kan van negatieve invloed zijn op je weerstand en kan zich ook uiten in de vorm van lichamelijke klachten. Dagelijks bewegen is heel belangrijk, zowel bij het voorkomen als bij het verminderen van spanningsklachten. Beweging zorgt er namelijk voor dat gelukshormonen worden aangemaakt en het stresshormoon daalt. Bewegen helpt je dan ook om je beter te voelen!

---

Feit: Minder sporten leidt tot problemen in de bloedvaten. Al na drie weken inactiviteit slinkt een bloedvat met 30 procent.

---

Ons dagelijkse ritme wordt in deze tijd behoorlijk verstoord. Dit kan (onbewust) van negatieve invloed zijn op je mentale en fysieke gesteldheid. Neem regelmatig even een moment voor jezelf. Bewegen is hiervoor een bewezen effectief middel.

---

Feit: Wie goed sport, gebruikt meer delen van de longen dan iemand in rust. Wie minder beweegt, krijgt na verloop van tijd stijvere en stuggere longen, omdat de longen over de jaren heen minder doorbloed en geventileerd worden. Dat kan ouderdomsklachten opleveren.

---

Feit: Voldoende bewegen is essentieel in een gezonde leefstijl. Je beweegpatroon veranderen doe je niet van de een op de andere dag. Onze coaches kijken graag samen met jou naar je huidige beweegpatroon en verdere leefstijl en adviseren en ondersteunen je bij het gezonder maken hiervan. Wij helpen je heel graag!

---

Of je nu wilt beginnen met bewegen, of al een fanatieke sporter bent, onze deskundige trainers begeleiden je om het beste uit jezelf te halen. Samen bepalen we wat voor jou de juiste, beste en de prettigste manier is om jouw beoogde resultaat te behalen en helpen we je in het optimaliseren van jouw leefstijl.

---

Feit: Inactiviteit zorgt voor een snelle afname van spierkracht. Je wordt simpelweg een slapper persoon, waardoor veel bezigheden moeilijker aanvoelen. Spierkracht zorgt voor fitheid.

---

Slechts 5 leefgewoonten kunnen er, volgens researchers van Harvard, voor zorgen dat we maar liefst 10 jaar langer leven. Dagelijks bewegen is er één van!

---

Feit: Bewegen is het beste medicijn tegen COVID-19

---

Feit: Het immuunsysteem werkt beduidend minder na een paar weken inactiviteit! Een optimale werking van ons immuunsysteem is juist nu zo belangrijk!

---

Sarcopenie is het spierverval dat ieder mens ondergaat vanaf zijn dertigste levensjaar. We verliezen maar liefst 1% spiermassa per jaar, dus 50% tussen de 30 en 80 jaar, mits we wekelijks spiertraining doen.

---  
Doe minstens 150 minuten per week, verspreid over verschillende dagen, matige of zwaar intensieve inspanning. Denk bij matige inspanning aan een stukje wandelen en bij intensieve inspanning aan een rondje hardlopen. Dit zorgt onder andere voor een verlaagd risico op chronische aandoeningen.

---  
Feit: Bij beweging worden neurotransmitters in je hersenen geactiveerd. Je maakt dopamine aan en dit zorgt voor een goed gevoel.

---  
Feit: Lichaamsbeweging veroorzaakt verandering in antilichamen en witte bloedcellen. Witte bloedcellen zijn de cellen van het immuunsysteem van het lichaam die ziekten bestrijden. Deze antilichamen circuleren sneller, zodat ziekten eerder gedetecteerd worden.

---

Feit: De zorgkosten bedragen 100 miljard euro per jaar. Dit bedrag neemt elkaar jaar substantieel toe. Vrijwel het gehele bedrag wordt besteed aan curatieve gezondheidszorg. Preventie speelt op dit moment nog geen enkele rol van betekenis in het zorgbeleid. Om de gezondheidszorg betaalbaar te houden en om mensen fit, vitaal en weerbaar te maken is een op gezondheid en leefstijl gebaseerd beleid cruciaal nu en in de toekomst.

---