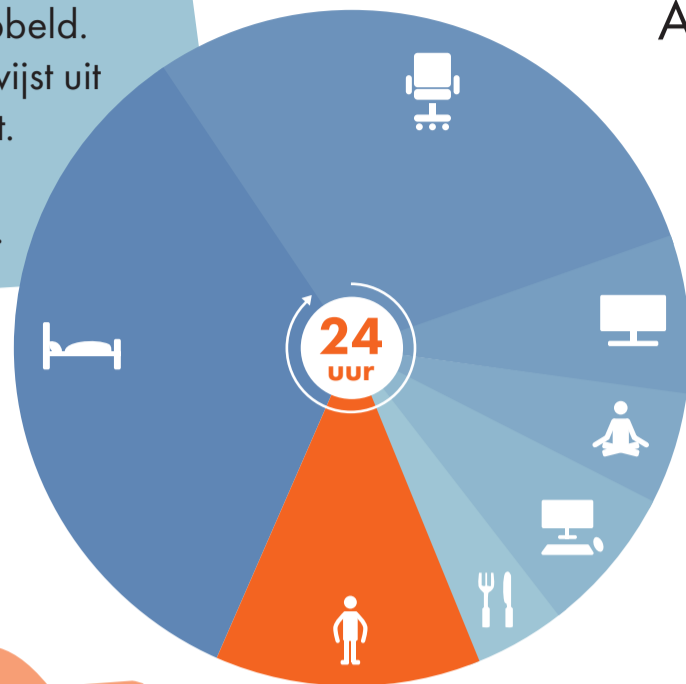


ZITTEN MAAKT ONS ZIEK

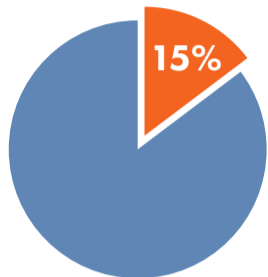
We zitten steeds vaker en langer.

Vanaf 1980 zijn we 8% meer gaan zitten en is obesitas verdubbeld. Mensen zitten vaak langer dan ze slapen. Nieuw onderzoek wijst uit dat zoveel zitten grote gezondheidsrisico's met zich meebrengt. Of je hiernaast sport of niet maakt niet uit. Sporten is gezond, maar heft het nadeel van inactiviteit op de gezondheid niet op.

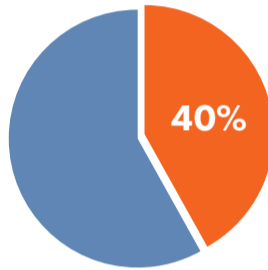
Sedentair **21 uur**
Actief **3 uur**



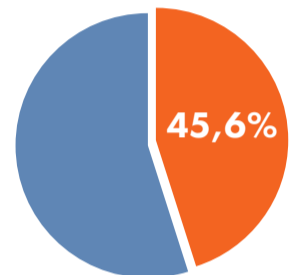
- Slapen 8 uur
- Zitten op het werk 7 uur
- TV kijken 2 uur
- Ontspannen/reizen 1,5 uur
- Internet gebruik 1,5 uur
- Eten 1 uur
- Actief/staan 3 uur



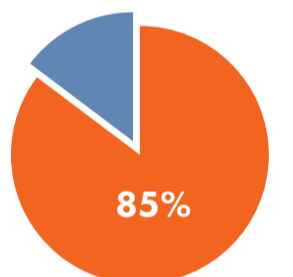
Zit je 8 tot 11 uur per dag dan heb je een 15% hogere kans op vroegtijdig overlijden dan iemand die 4 uur of minder zit



Zit je meer dan 11 uur per dag dan heb je een 40% hogere kans op vroegtijdig overlijden dan iemand die 4 uur of minder zit



45,6% van de Europeanen zit 7 uur of langer per dag



We brengen 85% van onze vrije tijd zittend door

► Kijk je 3 uur of meer TV per dag, dan heb je een sterk vergrootte kans op hart- en vaatziekten



Wat gebeurt er als je zit?



Vetgehalte in het bloed stijgt 50%



Elektrische activiteit in de benen stopt vrijwel.



Calorie verbruik daalt tot bijna 1 per minuut



Enzymen die vetten verbruiken dalen met 90%



Na 2 uur daalt gezond cholesterol met 20%



Insuline effectiviteit daalt 24%

Deze effecten verhogen de kans op o.a. diabetes, overgewicht, obesitas en hart- en vaatziekten aanzienlijk!

Meer bewegementjes gedurende de dag dus!

Liefst elk dagdeel minimaal 10 minuten en veel meer tussendoor bewegen zoals bijv. elk half uur 2 minuten staan of even bewegen.