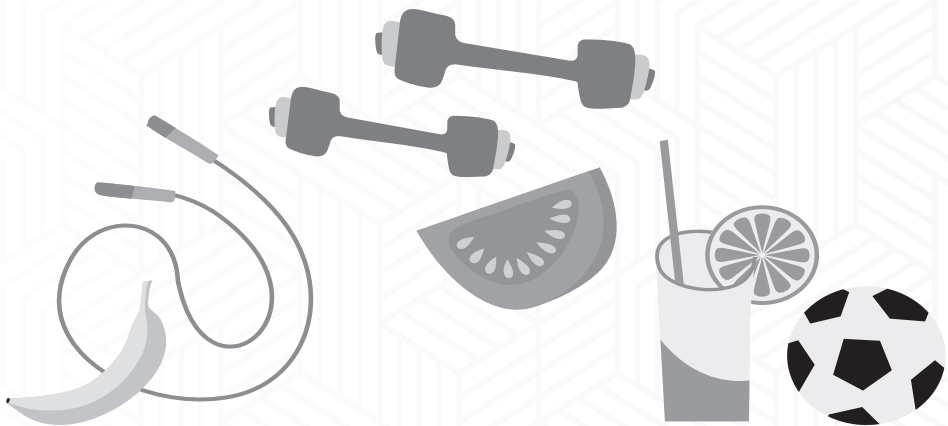




**Een sportief, gezond
en gelukkig 2024
gewenst!**



MAANDAG 1 JANUARI

NIEUWJAARSDAG



**Tijdens beweging
hebben de spieren
zuurstof nodig,
de hartslag en
ademhaling nemen
toe, waardoor
meer zuurstof uit
de buitenlucht bij je
spieren komt.**

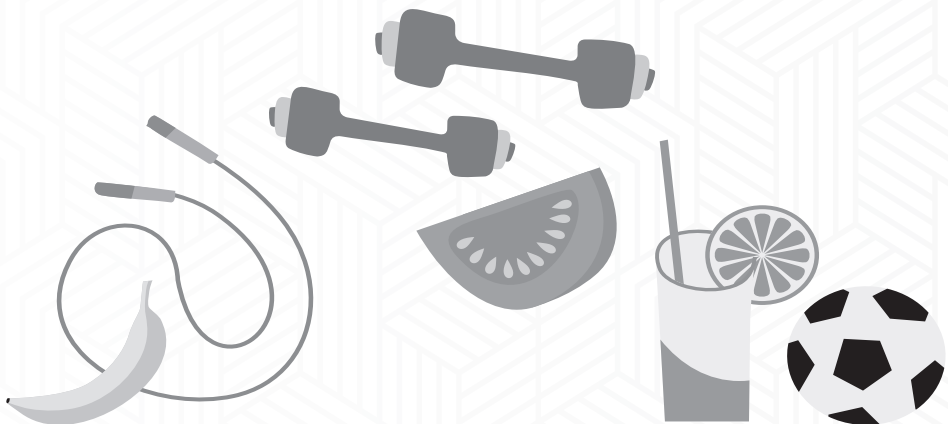
DINSDAG 6 FEBRUARI

**Kun je in 4 dagen afvallen?
Wat kan 4 dagen minimale
calorieën en maximale
inspanning doen voor je
gewicht? Scan de QR-
code voor het antwoord.**



Scan voor
meer informatie

ZA. 17 - ZO. 18 FEBRUARI



**Laat de auto staan
en ga vaker op
de fiets. Lekker
bewegen met een
frisse neus en een
leeg hoofd.**



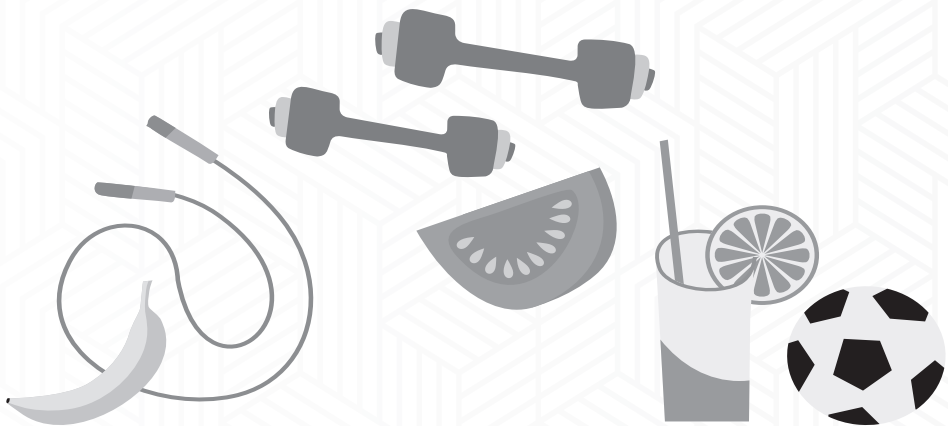
VRIJDAG 22 MAART



**Lichte fysieke activiteit
zoals dweilen, ramen
zemen, stofzuigen
etc. doen we steeds
minder en wordt
vervangen door zitten.**

DONDERDAG 9 MEI

HEMELVAARTSDAG



**Buiten wandelen is goed
voor je vitamine D-productie!
Uit onderzoek blijkt dat
vierdaagsewandelaars in de
zomer hogere vitamine D-
waarden hebben dan
hun leeftijdsgenoten.**



WOENSDAG 17 JULI



**Uit een prachtig
onderzoek in Londen
80 jaar geleden bleek
dat buschauffeurs
4 keer vaker een
hartstilstand hadden
dan de conducteurs.
Bewegen geeft
bescherming tegen
hart- en vaatziekten.**

DONDERDAG 26 SEPTEMBER



**Sporten en
minder zitten lijken
verschillende routes
te bewandelen naar
een gezond lichaam,
beide zijn nodig
voor een optimaal
resultaat.**



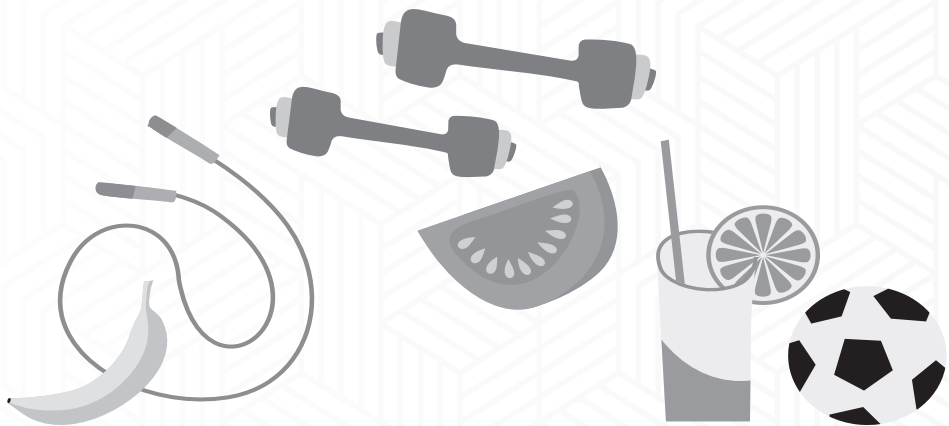
VRIJDAG 13 DECEMBER



**De koffie loopt,
sportiever zal het
vandaag niet
worden.**

DONDERDAG 26 DECEMBER

TWEEDE KERSTDAG



**Zonder beweging
ga je in versnelde
pas naar de dood.**



MAANDAG 30 DECEMBER