



Beweging

Wat betekent het precies?

Alle lichamelijke beweging waarbij je meer energie gebruikt dan in rust (rust = zitten of op bed liggen).

Waarmee kan het me helpen?

Lichamelijke bewegingen waarbij je een versnelde hartslag en ademhaling hebt, zorgen voor een betere mentale én lichamelijke gezondheid. Uit onderzoek blijkt dat mensen die meer bewegen in plaats van stilzitten minder mentale klachten hebben. Beweging kan er ook voor zorgen dat je in de toekomst minder klachten krijgt.

Waarom kan het me helpen?

Er zijn verschillende theorieën over waarom bewegen goed is voor je mentale gezondheid. Zo denken we dat beweging goed is voor het ondersteunen van verschillende processen in het lichaam en voor de cellen van het zenuwstelsel (bouwstenen van de hersenen). Ook is beweging goed voor lichamelijke gezondheid en wie zich fit voelt, zal zich ook mentaal beter voelen.

Hoe kan ik het inzetten?

Het gaat er om dat je het aantal minuten bewegen per dag verhoogt, dat kan dus van alles zijn hardlopen en fietsen maar ook muziek maken of afwassen. Het belangrijkste is dat je beweging vindt waar je plezier uit haalt, zo houd je het langer vol.