

# Wil je starten met wandelen?

Voordelen voor je gezondheid:

## De kracht van wandelen



Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.  
**Kom in beweging!**

**Hersenen:** Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

**Geheugen:** 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

**Stemming:** 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

**Gezondheid:** 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

**Levensduur:** 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

**(Over)gewicht:** 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

**Hart:** De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

**Botten:** 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.

Tips en een duidelijk schema om het wandelen op te bouwen (klik op de afbeelding):

