

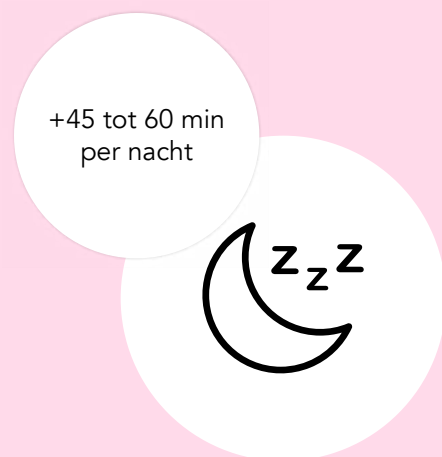
word fit met α.s.r. Vitality

de voordelen van wandelen

VOORDEEL 1

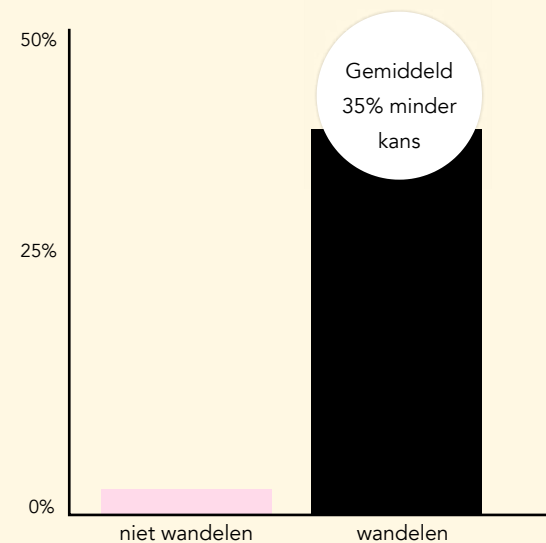
Wandelen draagt bij aan een goede nachtrust

Vijf dagen per week flink doorstappen kan al bijdragen aan 45 tot 60 minuten meer slaap per nacht.



VOORDEEL 2

Wandelen is goed voor je hersenen



Door de verhoogde hersenactiviteit wordt je geheugen getraind. Wanneer je je hele leven actief blijft, heb je 20-50% minder kans op Alzheimer.

VOORDEEL 3

Wandelen maakt je blij

Tijdens het wandelen komen er geluksstofjes vrij die ervoor zorgen dat je opgewekter en blijer bent.



VOORDEEL 4

Wandelen is goed voor hart en bloedvaten

Iedere dag een blokje om van minstens 30 minuten verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte in je bloed.



VOORDEEL 5

Wandelen heeft een positief effect op je longen

Hoe meer je wandelt, hoe groter het vermogen van de longen en hoe meer zuurstof je opneemt. Ook verbetert het je conditie.



VOORDEEL 6

Wandelen helpt bij kanker

Vrouwen die wandelen hebben 14% minder risico op borstkanker. Mannen met prostaatkanker die wekelijks 3 tot 4 uur wandelen hebben 47% minder kans dat de ziekte zich voortzet.

Vermindert risico op borstkanker

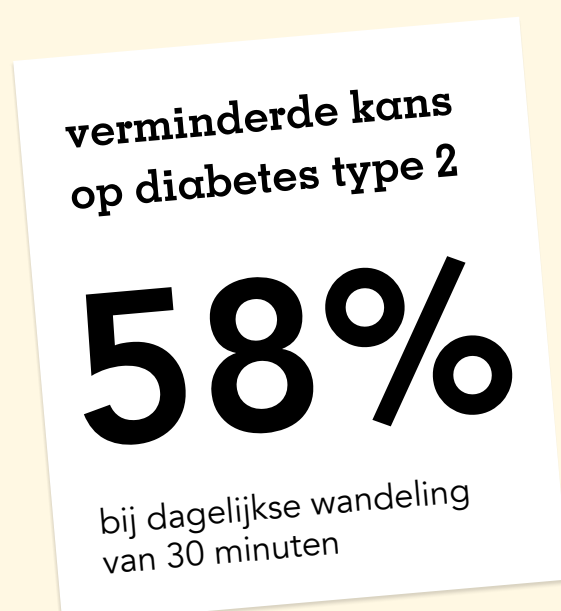
14%

bij dagelijkse wandeling van 30 minuten

VOORDEEL 7

Met wandelen verbrand je calorieën

Van wandelen val je af! Met een half uur wandelen verbrand je ongeveer 150 calorieën. Ook vermindert een dagelijks blokje om van een half uur het risico op diabetes type 2 met 58%.



VOORDEEL 8

Van wandelen krijg je stevige botten

Wandelen helpt het kraakbeen opbouwen, waardoor je soepeler beweegt. En het vermindert de kans op osteoporose (botontkalking).

