Bewegen

Het middel tegen veroudering!

Sleutels tot Welzijn

Ons lichaam is gemaakt om te bewegen. Een zittende levensstijl verhoogt de kans op een groot aantal ziektes. Regelmatig bewegen is een fantastische manier om uw gezondheid te verbeteren en gezond oud te worden. Bewegen kan u goed doen! Door regelmatig te bewegen versterkt u uw spieren. Het verbetert de bloedcirculatie en het verhoogt uw energieniveau. Het geeft ons humeur een oppepper en het vermindert depressie. U kunt op veel manieren actief zijn – bijvoorbeeld door wat vaker de trap te nemen, in de tuin te werken of actief met de kinderen te spelen. Maar om uw gezondheid echt te verbeteren, dient u regelmatig een sportieve activiteit doen – zwemmen, joggen, fietsen of gewoon een stevige wandeling maken. Wandelen is een uitstekende manier om fit te worden en van de natuur te genieten. U kunt het overal en altijd doen, ongeacht uw leeftijd

Begin vandaag nog !

Seventh-day Adventist Church
150 Years of Health Promotion

health ministries
Inter-European Division - EUD

secretsofwellness.org