



**Lente
Lunch-wandelen**

Wandelen als sport...
*hoe eenvoudig
kan het zijn*

Wandelen als sport...

hoe eenvoudig kan het zijn

Vandaag heb je meegedaan aan het lunchwandelen, georganiseerd door de projectgroep Gezondheidsmanagement. Wij gaan ervan uit dat je het leuk hebt gevonden. Bovendien hopen wij dat je er een goede gewoonte van gaat maken om vaker tijdens de lunch een stukje te gaan wandelen.

Want wist je dat:

- Wandelen de kans op hart- en vaatziekten vermindert.
- Je conditie door het wandelen verbetert.
- Wandelen je cholesterolgehalte en bloeddruk kan verlagen.
- Maar wandelen ook helpt om op gewicht te blijven.
- Wandelen de kans op botontkalking kan verminderen.
- Wandelen de spieren versterkt.
- En het vooral heel ontspannend is.

Want vooral dat laatste is belangrijk. Wandelen is vooral plezier hebben en ontspannen. Naast dat het een prima manier is om fit te worden heeft wandelen nog een aantal voordelen: je kunt alleen wandelen als je dat prettig vindt, maar ook in een groepje, wandelen kan altijd en overal en is bovendien gratis!

Projectgroep Gezondheidsmanagement