

Bewegen

van belang voor een goede gezondheid

Voldoende lichaamsbeweging en gezonde voeding zijn belangrijk om een gezond gewicht te verkrijgen en te behouden. **Hiermee kunt u het risico op kanker verlagen!**

Activiteit

Aerobics



Calorieën **390**
verbrand in een uur

Activiteit

Badminton



Calorieën **293**
verbrand in een uur

Activiteit

Fietsen (18-20 km/u)



Calorieën **520**
verbrand in een uur

Activiteit

Dansen



Calorieën **228**
verbrand in een uur

Tuinieren



Calorieën **325**
verbrand in een uur

Bergwandelen (hiking)



Calorieën **455**
verbrand in een uur

Joggen



Calorieën **455**
verbrand in een uur

Rolschaatsen



Calorieën **550**
verbrand in een uur

Roeien



Calorieën **455**
verbrand in een uur

Hardlopen (10 km/u)



Calorieën **715**
verbrand in een uur

Skiën



Calorieën **455**
verbrand in een uur

Squashen



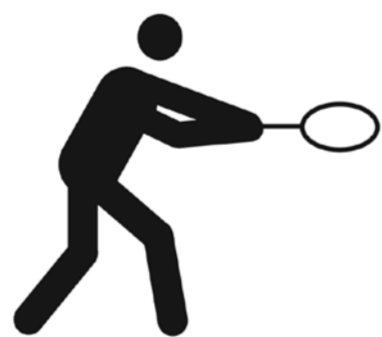
Calorieën **780**
verbrand in een uur

Zwemmen



Calorieën **520**
verbrand in een uur

Tennissen



Calorieën **455**
verbrand in een uur

Wandelen (6 km/u)



Calorieën **444**
verbrand in een uur

Yoga



Calorieën **260**
verbrand in een uur

Streef naar één uur lichaamsbeweging per dag en één uur intensieve lichaamsbeweging per week.

De berekening van het aantal calorieën is gebaseerd op een persoon met een gewicht van 65 kg.

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)

Leidseplein 33-2 hoog

Postbus 15444

1001 MK Amsterdam

Tel: 020 344 9595

Website: www.wcrf.nl

E-mail: informatie@wcrf.org



HET WERELD KANKER ONDERZOEK FONDS MAAKT DEEL UIT VAN HET
INTERNATIONALE WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF) NETWORK



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

'Geef kanker geen kans'