

Beweegdagboek

Noteer in dit beweegdagboek hoeveel u beweegt. Zo kunt u eenvoudig zien wat uw gewoontes zijn en of u voldoende beweegt. Lichaamsbeweging kan de kans op kanker verkleinen. Download ook de sheet 'Beweeg! ter preventie van kanker' voor meer informatie over lichaamsbeweging en kankerpreventie.



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

	Fietsen	min	Lopen	min	Actiemomenten (zoals klusjes in en om het huis, stoeien met de kinderen)	min	Sporten (intensief bewegen)	min	TOTAAL
voorbeeld	naar het zwembad	20	boodschappen	10	heg snoeien	60	zwemmen	30	120
MA									
DI									
WO									
DO									
VR									
ZA									
ZO									

Deze week heb ik...

... dagen 30 minuten bewogen	... dagen intensief bewogen
... dagen 60 minuten bewogen	... dagen minder dan 30 minuten bewogen

De aanbeveling van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds over lichaamsbeweging:

- Neem iedere dag minimaal een half uur lichaamsbeweging
Lichaamsbeweging kan u beschermen tegen verschillende soorten kanker, waaronder darmkanker en borstkanker. Regelmatige lichaamsbeweging helpt tevens overgewicht en obesitas voorkomen. Iedere vorm van lichaamsbeweging draagt al bij aan een gezondere leefwijze.