

# Bewegen

## van belang voor een goede gezondheid

### Beweeg iedere dag ten minste 30 minuten

Wist u dat lichaamsbeweging u kan beschermen tegen kanker? Voldoende bewegen draagt bovendien bij aan een gezond gewicht, ook belangrijk om de kans op kanker te verkleinen.

#### Yoga (Hatha)



**96 kcal**

verbrand in 30 minuten

#### Stofzuigen



**127 kcal**

verbrand in 30 minuten

#### Wandelen (5 km/u)



**135 kcal**

verbrand in 30 minuten

#### Tuinieren



**146 kcal**

verbrand in 30 minuten

#### Nordic Walking



**185 kcal**

verbrand in 30 minuten

#### Roeien (roeimachine)



**185 kcal**

verbrand in 30 minuten

#### Zwemmen



**204 kcal**

verbrand in 30 minuten

#### Badminton



**212 kcal**

verbrand in 30 minuten

#### Schaatsen (rustig tempo)



**212 kcal**

verbrand in 30 minuten

#### Fietsen (16-20 km/u)



**262 kcal**

verbrand in 30 minuten

#### Joggen



**270 kcal**

verbrand in 30 minuten

#### Aerobics



**281 kcal**

verbrand in 30 minuten

#### Tennissen



**281 kcal**

verbrand in 30 minuten

#### Dansen



**300 kcal**

verbrand in 30 minuten

#### Trap oplopen



**308 kcal**

verbrand in 30 minuten

#### Hardlopen (8 km/u)



**320 kcal**

verbrand in 30 minuten

De berekening van het aantal verbrande kilocalorieën is gebaseerd op een persoon met een gewicht van 77 kg.  
Ter vergelijking: met televisie kijken verbrandt u **50 kcal per 30 minuten**.

### Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)

Leidseplein 33-2 hoog

Postbus 15444

1001 MK Amsterdam

Tel: 020 344 9595

Website: [www.wcrf.nl](http://www.wcrf.nl)

E-mail: [informatie@wcrf.org](mailto:informatie@wcrf.org)



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



Wereld Kanker  
Onderzoek Fonds

*Geef kanker geen kans*