

## Beweegtips 12-18 jaar

- Beweeg **minimaal 1 uur per dag**, waarbij je hartslag iets omhoog gaat en je sneller gaat ademen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen (met een hogere hartslag) is extra gezond:
  - Sport en beweeg veel buiten;
  - Loop/fiets naar school, de sportclub, supermarkt, enz;
  - Doe aan sport:
    - **Geen idee welke sport?** Doe de [Sportkeuzewijzer](#) (tot 14 jaar)!
    - **Geen geld** om uw kind te laten sporten? Misschien komt u in aanmerking voor [een jaar lang gratis sporten voor uw kinderen!](#)
- **Maximaal 2 uur per dag** TV kijken of op de computer of tablet;
- Download gratis **apps** die bewegen stimuleren, zoals Pokémon GO of Strava;
- Doe **minstens driemaal per week** spier- en botversterkende activiteiten. Botversterkend zijn alle activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals springen, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen. Spierversterkend zijn alle activiteiten waarmee kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de spieren verbeteren, zoals opdrukken & sit ups, fietsen en zwemmen;
- Zit niet teveel stil!

