

**Bondig nieuwsbericht**

Lancering Vlaamse gezondheidsaanbevelingen 2021



# Timing

Vanaf woensdag 10 februari **om 11.30 uur**

# Persbericht

**“Beweeg ik wel genoeg? Zit ik niet te veel?”**

Actief zijn is sleutel voor een goede gezondheid, nu meer dan ooit. Wie voldoende beweegt

en niet urenlang stilzit, doet een hele resem voordelen. Op fysiek én mentaal vlak. Maar vanaf

wanneer beweeg je ‘voldoende’ en zit je niet té veel? In samenwerking met een Vlaamse

expertengroep geeft het Vlaams Instituut Gezond Leven duidelijk antwoord op die vragen, op

basis van de nieuwe WHO-aanbevelingen voor beweging en minder lang stilzitten. Van baby’s

tot ouderen: iederéén kan ermee aan de slag. Ook mensen met een beperking of chronische

aandoening.

[*Check de aanbevelingen*](http://www.gezondleven.be/meer-beweging)

# Beeldbestanden

Bijgevoegd in het lanceringspakketje van de Vlaamse aanbevelingen Beweging en Sedentair gedrag 2021.



--