

## Aan de slag met de masterclass **Beweging, Sport en Herstel**

1. Spontane fysieke activiteit houdt ons gezond: beweeg dagelijks, beweeg meer, verander gewoontes!
2. Ga op zoek naar een sport die je leuk vindt. De juiste motivatie werkt bevorderend bij het sporten.
3. Focus niet enkel op 'sport', maar ook op 'herstel'. Zonder herstel heeft sport eerder een negatieve impact.
4. Begrijp de voordelen van beweging en sport en zet ze in om jouw gezondheid te verbeteren.
5. Kies een sport die bij jou past en die jou lichaam ondersteunt, versterkt, gezonder maakt.
6. Eet voldoende eiwitten.
7. Gebruik eventueel extra eiwitten, naast de voeding. Kies voor kwaliteit!
8. Stimuleer beweging bij kinderen. In je kindertijd en jeugd wordt je sportgeheugen gebouwd.
9. Beweeg meer! Neem de fiets, ga te voet, neem de trap, sta eens recht, spring, dans, ...
10. Zet beweging in om specifieke gezondheidsproblemen aan te pakken.