

# Voel je vitaal, zit bewust, Sta en beweeg meer!



## Concentratievermindering

- Door langdurig zitten vermindert de bloedstroom.
- De hersenen krijgen hierdoor minder zuurstof.

## De wervelkolom

- We zitten vaak met een kromme rug.
- Ongelijke druk ontstaat op de wervelkolom.
- Dit heeft overbelasting van de spieren die de rug recht houden tot gevolg.
- De longen hebben minder ruimte op uit te zetten.

## Onderlichaam

- Door de houding komt er veel druk op zacht weefsel rondom de botten
- Dit heeft gezwollen en gevoelloze benen tot gevolg

## De gevolgen op lange termijn



Hartkwalen



Diabetes  
type 2



Lever - en  
nierfalen



Slaap  
problemen



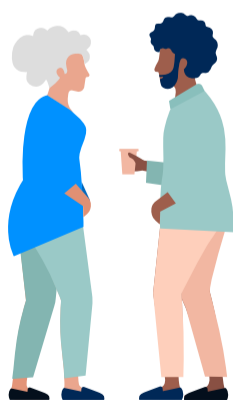
Mentaal  
prestatievermogen



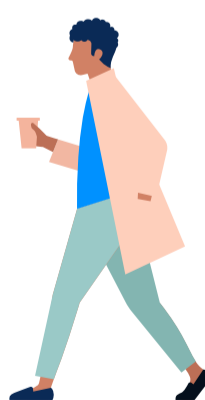
## Gelukkig zijn er simpele en intuïtieve oplossingen



Zit rechtop



Sta ieder half uur op



Wandel tijdens de lunch



Werk eens staand

## Elke dag 3 uur staan

→ Verbrand 144 calorïën

→ Zorgt voor een betere bloedsomloop

→ Voorkomt obesitas

Sta op en doe de zitcheck [hier](#)

Binnen 1.5 minuut weet je hoeveel je zit en krijg je tips om zitminuten kwijt te raken.