

Voel je vitaal: zit bewust, sta en beweeg meer!



Concentratievermindering

- Door langdurig zitten vermindert de bloedstroom
- Hersenen krijgen daardoor minder zuurstof

De wervelkolom is het grootste probleem

- We zitten vaak met een gekromde rug
- Ongelijke druk ontstaat op de ruggesgraat
- Overbelasting op spieren die ruggesgraat recht houden tot gevolg
- Longen hebben minder ruimte om uit te zetten
- Door houding komt er veel druk op zacht weefsel rondom botten
- Gezwollen en gevoelloze benen tot gevolg

Nederland is Europees kampioen.

Ja, kampioen zitten! We zitten gemiddeld wel 8,5 uur per dag!



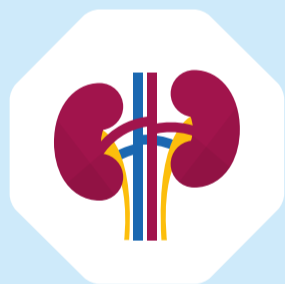
Nadelige gevolgen op lange termijn



Hartkwalen



Diabetes



Nier-/leverproblemen

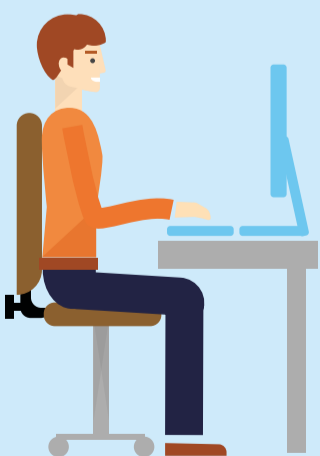


Slaapproblemen



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 drie uur staan verlaagt het risico op obesitas
- Je verbrandt 144 calorieën
- Betere bloedcirculatie

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.