Bewegen houdt lichaam en geest fit.

Er zijn aanwijzingen dat fitte personen minder snel ziek worden en dat de ziekte minder ernstig is wanneer je wél ziek wordt. Let op, dit geldt alleen wanneer je geen extreme inspanningen doet waarvan je twee dagen of meer moet bijkomen.

Heb je een aandoening zoals diabetes, hart- en vaatziekten, longproblemen of kanker dan ben je vatbaarder voor een infectie. Daarnaast zijn de symptomen vaak meer uitgesproken. Maar alle beschikbare informatie wijst erop dat bewegen het immuunsysteem verbetert. Dit maakt je juist minder vatbaar en de gevolgen zijn minder ernstig. Daarom wordt aanbevolen om te (blijven) bewegen.

Optimaal is één uur per dag. Daarnaast tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten. Vanaf 65 jaar wordt ook geadviseerd om balansoefeningen te doen.

Bron: vereniging voor sportgeneeskunde

[[](https://www.facebook.com/annamageso/photos/a.118084433146022/131800128441119/?type=3&eid=ARD9XfqmbxpLw3YKfJnUbZjLi_chfVbirTEb8IDr9LhqZt1lw-xloqPi3qbXu8d_BjcgEBIbHam_ahQC&__xts__%5B0%5D=68.ARBjy_t964DIup6UQbv5-0W58lYqTSjHGjkt99f2jHinJfi6sOJiLj5CoWlF5VxGzZk7yZm1zIDiAoP2c62ldFukqXW4cooNXzcjU5RlpO3D6YpSRpAF668MoWDSt26Cw7TZu6Ru49OloicKy9N7DkdsScGTCV3iaXXXYZC0haKlYteP9bAsH9UYPdDBa4WmfsjdgYBd54VUnhOBcPyQIyGizOUWit4ljwrTTZYLAXVUloOWdSYnk-37OOukPcpXHujn6Cp7gq9kE9Sjw7AiETXI353abYzLR3jT3gHq3CIRIJjpu3wk7eUjbvqoSO1lTLr3efjEPYJjbUDffFlRqzc&__tn__=EHH-R)](https://www.facebook.com/annamageso/photos/a.118084433146022/131800128441119/?type=3&eid=ARD9XfqmbxpLw3YKfJnUbZjLi_chfVbirTEb8IDr9LhqZt1lw-xloqPi3qbXu8d_BjcgEBIbHam_ahQC&__xts__%5B0%5D=68.ARBjy_t964DIup6UQbv5-0W58lYqTSjHGjkt99f2jHinJfi6sOJiLj5CoWlF5VxGzZk7yZm1zIDiAoP2c62ldFukqXW4cooNXzcjU5RlpO3D6YpSRpAF668MoWDSt26Cw7TZu6Ru49OloicKy9N7DkdsScGTCV3iaXXXYZC0haKlYteP9bAsH9UYPdDBa4WmfsjdgYBd54VUnhOBcPyQIyGizOUWit4ljwrTTZYLAXVUloOWdSYnk-37OOukPcpXHujn6Cp7gq9kE9Sjw7AiETXI353abYzLR3jT3gHq3CIRIJjpu3wk7eUjbvqoSO1lTLr3efjEPYJjbUDffFlRqzc&__tn__=EHH-R)