

# EEN CAMPAGNE VAN DE BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA

Hallo,

**Wist je dat** Gebrek aan beweging een van de vier dodelijkste risicofactoren ter wereld is ?

Het wordt door de Wereldgezondheidsorganisatie zelfs als een pandemie beschouwd.

Voor velen van ons is lang zitten een slechte gewoonte geworden die helaas ernstige gevolgen kan hebben **voor de gezondheid van hart -en bloedvaten.**

Daarom lanceert de Belgische Cardiologische Liga **van 25 april tot 6 mei** de vierde editie van haar **Please Stand Up & Move campagne** om u te helpen dagelijks meer te bewegen.

Please Stand Up & Move is:

- een programma van **online oefensessies** gedurende twee weken (voor alle niveaus)
- een **reeks tips** om overdag meer te bewegen, te ontstressen en uw rug te strekken.

Het belang van meer bewegen is bewezen en heeft vele voordelen voor ons lichamelijk en geestelijk welzijn: **betere concentratie, energie en een goede gezondheid** worden ermee in verband gebracht.

Wij rekenen dus op u om uw naasten te motiveren, want **samen bewegen** is zoveel leuker!

**LATEN WE SAMEN OPSTAAN TEGEN EEN SEDENTAIRE  
LEVENSTIJL!**