

Nationaal Beweeg Onderzoek



Vanuit www.bewegenismedicijn.nl is het initiatief genomen om het Nationaal Beweeg Onderzoek op te starten. Met als doel:

1. Mensen bekendmaken met de internationale Beweegnorm, de Schijf van 3 en het 'recept' voor gezond bewegen.
2. Mensen inspireren en ondersteunen om meer en volgens de Schijf van 3 te bewegen.
3. Aantonen hoe de Nederlandse bevolking beweegt en wat het effect van de verschillende manieren van bewegen is.

Een van de belangrijkste aanleidingen voor de opstart van dit onderzoek is het feit dat inactiviteit in westerse landen op nummer twee staat van oorzaken van vroegtijdig overlijden. Tevens heerst er een heuse overgewicht- en diabetes epidemie, welke te voorkomen - of op zijn minst sterk te verminderen is - door regelmatig bewegen.

Schijf van 3 – een unieke en effectieve beweegmix

Na tientallen jaren onderzoek door tientallen universiteiten is in 2009 een definitieve Beweegnorm gepresenteerd aan overheden en gezondheidsinstellingen. De World Health Organisation geeft aan dat bewegen volgens het Beweegmodel 'de Schijf van 3' overgewicht en diabetes kan voorkomen en het risico op meer dan 40 chronische aandoeningen aanzienlijk vermindert.

Voor het onderzoek is een online vragenlijst (7 vragen) opgesteld omtrent:

- Nederlandse Norm Gezond Bewegen (in zomer en winter)
- Fitnorm (in zomer en winter)
- Schijf van 3 Beweegnorm
- Zitgedrag
- Eigen perceptie van gezondheid, fitheid, energieniveau en motivatie

Hoe gaat dat in zijn werk?

- U ontvangt een email met inlogcode van het sportcentrum.
- U kunt via de link in de mail de onderzoeksvragen invullen.
- U ontvangt na het invullen een resultaatrapportje in uw mailbox.
- U ontvangt na het invoeren van uw gegevens een inlog voor uw persoonlijke leefstijlportaal.
- Elke drie maanden ontvangt u een email met een weblink om de vragen opnieuw te beantwoorden.

Meer informatie over het leefstijlclub platform vindt u op de achterzijde van deze flyer of op www.leefstijlclub.nl. Ga naar www.nationaalbeweegonderzoek.nl om in te schrijven voor het onderzoek.

Schrijf nu in op

NATIONAALBEWEEGONDERZOEK.NL

en start meteen je persoonlijke leefstijlplan