ZITTEN EN JE GEZONDHEID

Lang zitten: zo zit je minder

We zitten veel

ruim 9 uur van de 24 uur



Zoveel zaten volwassenen in Nederland in 2025 gemiddeld per dag. Zitten is niet het nieuwe roken: roken is veel schadelijker. Maar mensen die veel zitten, hebben wel vaker hart- en vaatziekten en diabetes type 2.



Bewegen maakt verschil

Hoeveel zitten te veel is, is niet precies bekend. Wel kan veel bewegen een deel van het hogere risico verkleinen. Ook kleinere hoeveelheden beweging hebben al zin.

Sta regelmatig even op

Zit je al een tijdje? Sta dan even op en loop een stukje. Je hoeft niet de hele dag te staan, als je maar niet uren achter elkaar blijft zitten.





Begin bij wat je toch al doet

Pak vaker de fiets, stap een halte eerder uit of loop tijdens het bellen. Kies eerst één of twee dingen die weinig moeite kosten.

Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over lang zitten. Scan de QR-code voor het artikel.