De gezonde wachtkamer

'Wordt gezonder terwijl u wacht'

Kleine inspanning, **GROOT** voordeel!!

Medicijnen nog niet klaar?

Pak de gewichtjes maar!!



- Goed voor je botten
- Versterkt spieren
- Houdt je sterk

Wiebelen maar!!



- Activeert je core
- Verbetert houding
- Subtiele beweging

Puzzelen maar!!



- Goed voor je brein
- Verbetert concentratie
- Geeft voldoening

Fietsen maar!!



- Goed voor hart
- Verbetert conditie
- Geeft energie

Wacht je op je pillen? ->> Minstens 5 keer de gewichtjes tillen

Wachten kan ↠ actief wachten is beter

Elke kleine beweging telt. Voor nu én voor later!

