



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Je hoeft geen rendier te zijn. Word gewoon een wandeldier...

Al met een half uurtje wandelen per dag.

Gezonder leven is makkelijker dan je denkt.

Artsen zeggen bijvoorbeeld: wandel elke dag minimaal een half uurtje. Juist in deze tijd. Dat draagt bij aan een goede weerstand. Je wordt minder ziek door bacteriën en virussen, zoals corona. En als je toch ziek wordt, herstel je meestal sneller.

Ga voor meer informatie over leefstijl en corona naar
www.leefstijlencorona.nl