

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor volwassenen richt zich op: ten minste vijf - maar bij voorkeur alle - dagen van de week minstens een half uur matig inspannende activiteiten verrichten. Deze 30 minuten leveren wel gezondheidswinst maar zijn onvoldoende voor gewichtsbehoud of gewichtsverlies.

Slechts de helft van de Nederlanders voldoet aan deze 'gezondnorm' van 30 minuten. Om de cardiovasculaire conditie te handhaven of te verbeteren wordt ten minste drie dagen per week minstens 20 minuten meer intensieve lichamelijke activiteit geadviseerd. Het percentage volwassen Nederlanders dat aan deze zogenaamde 'fitnorm' voldoet is nog lager, namelijk 25 procent van de mannen en 19 procent van de vrouwen.