

TEST

HOE ACTIEF BEN JE?

(Blz. 180, *Eetgeluk*, dr. Megan Rossi)

Hoeveel minuten per week besteedde je de afgelopen drie maanden aan:

1) Matig inspannende beweging (waarbij je kon praten, maar niet kon zingen)?

☐ Minder dan 30 min
(0 punten)

☐ 30–89 min
(1 punt)

☐ 90–149 min
(2 punten)

☐ 150–209 min
(3 punten)

☐ 210–269 min
(4 punten)

☐ 270+ min
(5 punten)

2) Zeer inspannende beweging (waarbij je maar een paar woorden kon spreken zonder een adempauze nodig te hebben)?

☐ Minder dan 15 min
(0 punten)

☐ 15–44 min
(1 punt)

☐ 45–74 min
(2 punten)

☐ 75–104 min
(3 punten)

☐ 105–134 min
(4 punten)

☐ 135–164 mins
(5 punten)

☐ 165+ min
(6 punten)

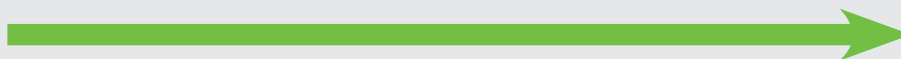
Tel je score op: _____

Interpretatie score:

Tijd dat jij en je microben in
beweging komen

Uitstekende
cardiofitheid

0 Punten



11 Punten

Een score van drie punten komt overeen met de nationale richtlijnen (dat wil zeggen, voor cardiofitheid; je wordt ook aangeraden minstens twee dagen per week aan krachttraining te doen – denk aan gewichtheffen, botversterkende oefeningen als yoga of zelfs zwaar werk in de tuin, zoals spitten; alles wat je voornaamste spieren traint telt mee). Meer motivatie nodig? Uit een onderzoek bleek dat een verandering van nul naar zes punten (van nietsdoen naar 180 minuten zeer inspannende beweging per week) leidde tot een verbetering van de samenstelling en werking van de darmmicrobiota (DM) van de deelnemers, onafhankelijk van de voeding.