

WANNEER BEWEGEN?

(bij eten met koolhydraten)

☝ Heb je iets gegeten met koolhydraten?



Brood – Aardappelen – Rijst – Pasta – Fruit (bijv. banaan)

JA? → DAN BEWEGEN!



WANNEER?

20–30 minuten
na het eten starten



HOE LANG?

10–20 minuten bewegen



WAT VOOR BEWEGING?



Stevig wandelen



Rustig fietsen



Traplopen



Lichte oefeningen



Rustig bewegen – je moet nog kunnen praten



Minder bloedsuikerpiek



Minder insuline



Minder vetopslag



Minder zwaar gevoel



ONTHOUD:

Na koolhydraten = Bewegen!

- Ontbijt? → Korte wandeling
- Lunch? → Even bewegen
- Avondeten? → Blokje om



BEGIN KLEIN...

...10 minuten is al winst!