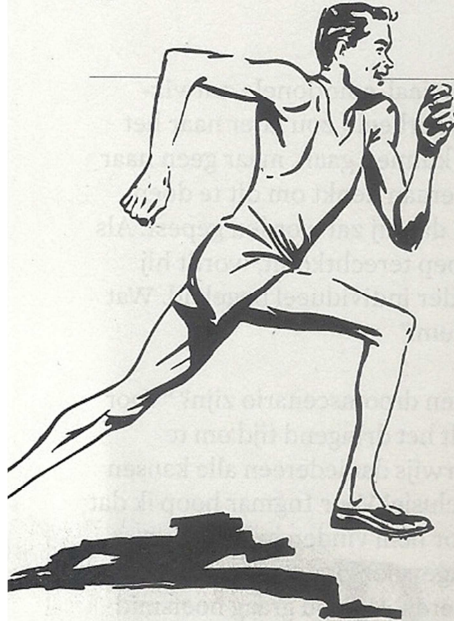


# LUIHEID DODELIJKER DAN OBESITAS !

44



## GEZONDHEID

### LUIHEID DODELIJKER DAN OBESITAS

Een gebrek aan lichaamsbeweging zou wel eens aan dubbel zoveel mensen het leven kunnen kosten dan obesitas. Dat blijkt uit een onderzoek dat de Universiteit van Cambridge 12 jaar lang voerde bij 300.000 mensen. Overgewicht en een gebrek aan beweging gaan dan wel vaak hand in hand, maar ook onze slanke medemens loopt een risico als hij niet voldoende beweegt. Het belang van beweging mag door niemand over het hoofd gezien worden. Twintig minuten stevig wandelen per dag is zelfs al voldoende.