



## **Docteur Patrick Bacquaert**

Chief Physician of the Research Institute for Wellness,  
Medicine and Health Sport (IRBMS)  
Medical advisor for Jebooj

**[www.irbms.com](http://www.irbms.com)**

Hallo,

We vonden dat lichamelijke activiteit en de dagelijkse calorie-uitgaven onder de aanbevelingen van de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) liggen om het optreden van chronische ziekten (diabetes, cholesterol, hypertensie, lage rugpijn, enz.) effectief te bestrijden.

Het beoefenen van een fysieke activiteit, het verkorten van de tijd van inactiviteit en het geven van advies over voedingsaanpassingen kunnen u, zonder medicatie, beschermen tegen het optreden van chronische ziekten (diabetes, hypertensie, enz.), uw gezondheid verbeteren door uw risicofactoren te verminderen en uw lichamelijk en moreel welzijn te bevorderen.

Ik raad u aan om een beoordeling van uw conditie uit te voeren om enkele veranderingen in uw leefstijlgewoonten te suggereren die gunstig zijn voor uw gezondheid.

Terwijl u wacht om deze beoordeling te doen, kunt u een programma voor lichaamsbeweging starten en een paar gewoontes veranderen door elke dag meer te bewegen en, als u rookt, te proberen te beginnen met het stoppen met roken.

Bijvoorbeeld :

- De eerste maand, ga dan 3 keer 20 minuten per week wandelen (waarom niet met de kinderen of de hond?).
- De tweede maand, park 15 minuten lopen van het werk 3 keer per week en dan, een keer per week, zorgen voor 30 minuten actief lopen.
- Daarna, om uzelf te motiveren, kies je een activiteit die je leuk vindt en die je in staat stelt om "in beweging te komen". Aarzel niet om u te informeren over de bestaande sportgezondheidsclubs of verenigingen in de buurt van uw huis!

Ik blijf tot uw beschikking om u te helpen in uw aanpak die is gemaakt om u te helpen vechten tegen sedentaire, 4e oorzaak van de sterfelijkheid, en om u, indien nodig, in staat te stellen om advies te krijgen om uw sedentaire leven gewoontes te wijzigen.