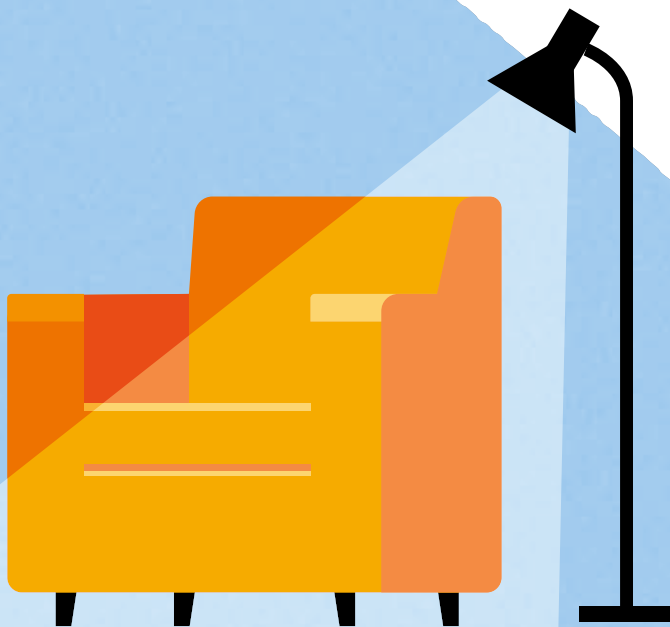


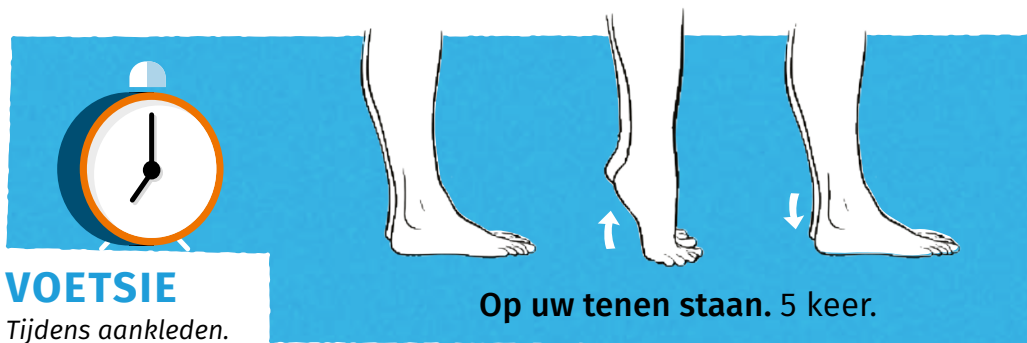
Hup, in de benen

Valpreventie:
de dagelijkse dingen thuis, n t even anders doen.



7 DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS

Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**



DE FEITEN VERJAREN NIET

Terwijl grijze haren toenemen verliezen we spiermassa.
Met zo'n 2% per jaar. Tot wel 40% van de totale spiermassa is verdwenen op de 70ste verjaardag.

Botdichtheid neemt af.
Wat de kans op botfracturen verhoogt.

Daarbij verandert de neurale aansturing.
Met als gevolg: lagere reactiesnelheid.

We struikelen eerder als we ouder worden.
Ook houden we hier gemiddeld vaker letsel aan over.

Dus.
Hup.