



# De voordelen van beweging

De aandacht en focus is beter in de uren daarna



Een verbetering van de algemene gemoedstoestand



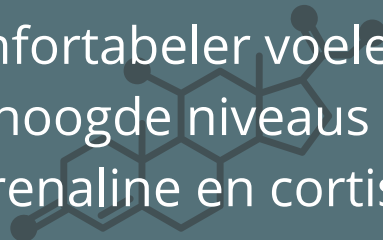
Meer energie in de uren daarna



Een verbetering in het vermogen om informatie te onthouden



Je comfortabeler voelen met verhoogde niveaus van adrenaline en cortisol



Een betere werking van de prefrontale cortex

