

SARCOPENIE

WAT IS HET?

bij jong en oud

↓ spierkracht

&

↓ spieren

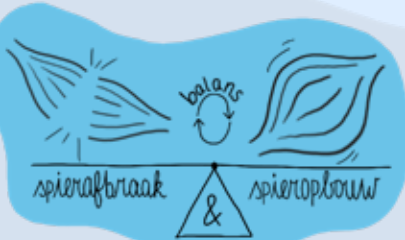
GEVOLG →

LET OP!

bij ziekte gaat het extra hard



≠



= SARCOPENIE

WAT IS DE OORZAAK?

1

TE WEINIG BEWEGEN

2

TE WEINIG BOUWSTENEN ETEN

3

Ziek zijn

DIT KOHT DOOR

BOUWSTENEN ETEN



BEWEGEN



BALANS OEFENINGEN



WAT KUN JE ER TEGEN DOEN?