

Targeting sedentary behaviour

Citation for published version (APA):

Franssen, W. (2022). *Targeting sedentary behaviour: an activity tracker approach to combat physical inactivity and improve cardiometabolic health*. [Doctoral Thesis, Maastricht University, Hasselt University]. Universiteit Hasselt en Maastricht University. <https://doi.org/10.26481/dis.20221121wf>

Document status and date:

Published: 01/01/2022

DOI:

[10.26481/dis.20221121wf](https://doi.org/10.26481/dis.20221121wf)

Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

www.umlib.nl/taverne-license

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

repository@maastrichtuniversity.nl

providing details and we will investigate your claim.

Stellingen behorende bij het proefschrift

Targeting sedentary behaviour

An activity tracker approach to combat physical inactivity and improve
cardiometabolic health

1. Met één uur matig tot intensieve fysieke activiteit per dag kunnen de schadelijke effecten van sedentair gedrag drastisch verminderd worden, ongeacht de duur van het zitten. (dit proefschrift)
2. Activity trackers leveren een waardevolle bijdrage aan het verhogen van de fysieke activiteit, maar voor het verminderen van sedentair gedrag is er meer nodig. (dit proefschrift)
3. De “onderbreek je zitgedrag” boodschap heeft een grotere impact dan de “beweeg meer” boodschap. (dit proefschrift).
4. Het verminderen van zitgedrag en het verhogen van de fysieke activiteit draagt bij aan een aanzienlijke verbetering van de cardiometabole gezondheid (dit proefschrift)
5. We dienen ons te focussen op een stapsgewijze benadering om het gedrag van fysieke activiteit aan te passen, te beginnen met het veranderen van sedentair gedrag. (dit proefschrift)
6. Het onderzoek naar zitten is langdurig blijven liggen.
7. Zitten neemt veel waardevolle tijd in beslag die we zouden kunnen spenderen aan bewegen.
8. Afgemeten aan de enorme capaciteiten van vele jongvolwassenen met het syndroom van Down verdient het aanbeveling dit syndroom te hernoemen naar het Syndroom van Up.
9. Vlaams sprekenden die in de vrije tijd lopen doen zichzelf vanuit Nederlands perspectief te kort.
10. “If we could give every individual the right amount of nourishment and exercise, not too little and not too much, we would have found the safest way to health” - Hippocrates