

Sedentary behaviour, physical activity, and fitness

Citation for published version (APA):

van der Velde, J. H. P. M. (2017). *Sedentary behaviour, physical activity, and fitness: associations with cardio-metabolic health*. Maastricht University. <https://doi.org/10.26481/dis.20171110jvdv>

Document status and date:

Published: 01/01/2017

DOI:

[10.26481/dis.20171110jvdv](https://doi.org/10.26481/dis.20171110jvdv)

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:

Sedentary behaviour, physical activity, and fitness: associations with cardio-metabolic health

1. Veel zitten hangt samen met een slechtere metabole gezondheid, zelfs bij fitte mensen (*dit proefschrift*).
2. Een half uur zitten vervangen door een half uur staan heeft al een gunstig effect op de metabole gezondheid (*dit proefschrift*).
3. Minder zitten hangt niet samen met een betere spierkracht; om spierkracht te verbeteren is fysieke activiteit essentieel (*dit proefschrift*).
4. De samenhang tussen fitheid en metabole gezondheid is sterker dan de samenhang tussen fysieke activiteit en metabole gezondheid (*dit proefschrift*).
5. Centrale afvalverzamelpunten, zoals onlangs ingevoerd op de UM, dragen bij aan een betere balans tussen zitten, staan en lopen tijdens werktijden.
6. Ziekenhuizen en zorginstellingen moeten mensen minder in bed laten rusten.
7. We moeten als wetenschappers stoppen met het publiceren van P-waardes.
8. Werkgevers moeten, als onderdeel van een gezonde werkomgeving, de mogelijkheid aanbieden om lichamelijk actief te zijn tijdens het werk.
9. "Diseases fly from the presence of a person, habituated to regular physical exercise..." (*Susrata, India, ca. 600 v.Ch*).
10. Beter voor aap staan dan hoog te paard zitten.
11. Met passen en met **meten** wordt de meeste tijd versleten

Jeroen van der Velde, 10 november 2017