

Sedentary behavior and cardio-metabolic health

Citation for published version (APA):

van der Berg, J. D. (2016). *Sedentary behavior and cardio-metabolic health: a study into the hazards of sitting too much*.

Document status and date:

Published: 01/01/2016

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 and cardio-metabolic health

A study into the hazards of sitting too much

1 Een overwegend sedentaire leefstijl hangt sterk samen met cardio-metabole gezondheid, het metabool syndroom en type 2 diabetes. *(dit proefschrift)*

2 Lopen en staan in plaats van zitten hebben een positief effect op de cardio-metabole gezondheid, het metabool syndroom en type 2 diabetes. *(dit proefschrift)*

3 Zelfs bewegen tijdens zitten hangt samen met een betere cardio-metabole gezondheid en het metabool syndroom. *(dit proefschrift)*

4 De hoeveelheid zittijd is voor de gezondheid belangrijker dan het zitpatroon. *(dit proefschrift)*

5 Het (gemiddelde van het) gemiddelde is eenvoudig te berekenen, maar moeilijk te begrijpen.

6 De opmerking "zit (nou eens) stil" zou verboden moeten worden.

7 Het vervangen van zit- door staanplaatsen in het openbaar vervoer is een goed idee.

8 De Nederlandse overheid zou in plaats van richtlijnen voor bewegen, richtlijnen voor zitten moeten opstellen.

9 It's not what you look at that matters, it's what you see. *(Henry David Thoreau)*

14 Je gaat het pas zien als je het door hebt. *(Johan Cruijff)*

