

# TIPS OM MEER TE BEWEGEN

- Neem al eens vaker de **fiets**, zeker voor kleine afstanden.
- Probeer niet steeds vlak voor de deur te **parkeren** maar een beetje verderop. Reken dan eens uit hoeveel stappen je per dag extra doet! Of parkeer je auto op het verste plekje van de parking.
- Tel je dagelijkse **hoeveelheid stappen** met behulp van een stappenteller (vb. via app)
  - Met iemand **telefoneren** hoeft niet steeds aan je bureau of in de zetel te gebeuren. Loop rondjes rond de tafel, ga de trap eens op en af of loop gewoon wat heen en weer.
  - Vind je alleen sporten maar niets? Zoek een **vriend of vriendin**, of eventueel je broer of zus, die ook wel wat meer wil bewegen en plan jullie trainingen. Zo verhoog je de kans dat je ook daadwerkelijk gaat sporten, of je nu zin hebt of niet.



# TIPS OM MEER TE BEWEGEN

- 'Meer' bewegen kan je heel ruim nemen.

Maak dat voor jezelf wat **concreter**; ga voor een bepaald aantal stappen per dag, neem je voor om minstens 2 keer per week een wandeling te maken, stel je gsm in zodat je elk uur eventjes rechtstaat om naar de wc te gaan, een glas water te halen...

- Ga je echt voor fietsen, joggen, fitness,...? **Plan** dan vooraf je trainingen in in je agenda.

- Probeer wat leuke beweegmomenten in te lassen **met het gezin**: ga op een mooie zondagnamiddag wandelen in het bos, maak een fietstochtje met een uitgestippelde route, ga mee met de kinderen voetballen of ravotten in de tuin...

- Kijk je elke avond tv? Leg de **afstandsbediening** op een tafeltje wat verder weg, zodat je uit de zetel moet komen om naar een andere zender te kunnen kijken.

- Zijn er meerdere **toiletten** in huis? Kies steeds het toilet dat het verst van je af is. Nog beter als je daarvoor de trap moet nemen!

- Neem al eens vaker de **trap**

