



Meer bewegen doe je zo!

7 tips

Maak een gewoonte van een dagelijkse wandeling en kies hiervoor een vast moment. Bijvoorbeeld voor je werk, tijdens je lunch of na je avondmaaltijd.

Parkeer je auto verder weg of stap een bushalte eerder uit zodat je nog een stukje moet lopen naar je plek van bestemming.

Zit je vaak en heb je de mogelijkheid om je werkzaamheden ook staand uit te voeren? Maak daar gebruik van! Al is het maar een klein gedeelte van je werkdag.

Beweeg samen! Vraag een vriend(in), de buurvrouw of een familielid die wekelijks met jou gaat wandelen of een groepsles in de sportschool doet.

Maak een sport van meer bewegen! En daarmee bedoel ik: zie overal mogelijkheden van extra sport en beweging in. Neem je vriend(in) achterop de fiets, werk in de tuin, ga een extra rondje wandelen wanneer je de bus hebt gemist etc.

Neem altijd de trap in plaats van de lift. Alle kleine beetjes die jij méér beweegt helpen!

Download de app: Ommetje. Deze app herinnert jou aan je dagelijkse wandeling en je spaart punten voor elke wandeling die je maakt.