

Gezond leven betekent actief leven. Je beperkt stilzitten en probeert zoveel mogelijk te bewegen. In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. De bewegingsdriehoek geeft op een heldere manier weer hoe je dat het best aanpakt.

1. Zit minder lang stil én beweeg meer

Iedereen weet wel dat beweging nodig is, maar het is even cruciaal dat je niet te lang aan één stuk stilzit. Doorbreek regelmatig lange periodes van zitten (best elk half uur) door recht te staan of een rondje te stappen.

2. Ga elke dag voor een gezonde mix en wissel zitten, staan en bewegen af

- Beweeg het grootste deel van de dag licht intensief: stap bijvoorbeeld wat meer rond op je werk.
- Beweeg ook dagelijks aan matige intensiteit: neem bijvoorbeeld de (elektrische) fiets.
- Beweeg wekelijks aan hoge intensiteit: ga even sporten en bereik zo vele extra gezondheidsvoordelen!
- Vergeet niet om je spieren ook wekelijks te trainen en zo te versterken.

3. Zet stap voor stap

Begin met regelmatig even recht te staan en introduceer geleidelijk aan wat meer beweging in je leven, bijvoorbeeld elke dag een paar minuutjes extra. Want élk beetje beweging is beter dan niets!

4. Probeer overal meer te bewegen en minder te zitten

Grijp alle kansen om meer te bewegen! Dus niet enkel in je vrije tijd, maar ook onderweg, thuis of aan je bureau.

5. Denk vooruit en plan

Denk na over wat je wil veranderen om meer te bewegen en maak afspraken met jezelf en anderen. Dat maakt het gemakkelijker om het ook écht te doen. Kies hierbij voor haalbare doelen en geef niet op bij een terugval.

6. Kies iets wat je graag doet

Het is niet altijd gemakkelijk om gezonde gewoontes vol te houden. Kies daarom vooral voor activiteiten die je graag en met volle overtuiging doet!

Wist je dat er ook in 2024 extra ingezet wordt op het organiseren van lokale beweegactiviteiten? Neem een kijkje op <https://10000stappen.gezondleven.be/> of op UiTinVlaanderen en ontdek de beweegacties in jouw gemeente!

Loopt in jouw gemeente het project 'Bewegen op verwijzing'? Dan kan je deze tekst toevoegen:

Een extra duwtje in de rug nodig?

Beginnen aan een actiever leven is niet altijd eenvoudig. Je wilt graag bewegen maar weet niet goed waar te starten? Dan is **Bewegen op Verwijzing** misschien wel iets voor jou!

Samen met een lokale beweegcoach werk je een beweegplan uit zodat ook jij klaar bent om die frisse start te nemen! Bespreek het met je zorgverlener en laat je doorverwijzen.



Is jouw gemeente ingeschreven voor de 10.000 stappenclash? Dan is dit een leuke extra om mee te publiceren:

Doe mee aan de 10.000 stappenclash in mei en zet de eerste stappen naar een actiever leven:

- Stap 1: Registreer je gratis op www.10000stappen.be of download de app '10.000 stappen'.
- Stap 2: Word lid van de groep van **jouw stad/gemeente**. Zo tellen de stappen die jij registreert automatisch mee voor de overwinning.
- Stap 3: Tel je stappen met een klassieke stappenteller, activity tracker of smartphone-app.
- Stap 4: Koppel je Google Fit, iHealth, Garmin of Fitbit aan 10.000 stappen. Of geef (dagelijks) je gezette stappen handmatig in op de 10.000 stappen-website of app.
- Stap 5: Beweeg, stap, wandel zoveel mogelijk en volg de tussenstand live op www.10000stappen.be of in de app.

... Stap **[NAAM GEMEENTE]** naar de overwinning en maak bovendien kans op leuke prijzen!

