

# TIPS OM HEEL DE DAG DOOR actief te zijn



## Beweeg dag in, dag uit!



✓ Sta elk half uur even recht

✓ Doe enkele oefeningen terwijl je naar je favoriete Tv-programma kijkt



✓ Maak 's middags een toertje



✓ Kuis het huis op een energieke manier



✓ Ga voor het eten wandelen met de hond of familie

✓ Doe aan sport terwijl je kinderen aan het sporten zijn, wacht niet in de cafetaria



✓ Parkeer je iets verder weg van de ingang



✓ Speel mee met je kinderen



✓ Poets je tanden op één been

✓ Neem de tijd om te tuinieren



## Swap this → For that



## Van sporten een routine maken en volhouden? Dat kan!

### Varieer

tussen de activiteiten om verveling te vermijden

### Plan

je sportsessies of beweegmomenten

### Luister

naar jezelf, doe wat je graag doet

### Ontmoet

vrienden en familie om samen meer te bewegen