

HOE HAAL JE 10.000 stappen per dag?

0

Van 's morgens vroeg tot 's avonds



'S OCHTENDS

- ✓ Ga 4 keer de trap op en af
- ✓ Stap rond in huis terwijl je je tanden poetst
- ✓ Haal een frisse neus voor je aan de ontbijttafel gaat zitten

OP HET WERK

- ✓ Parkeer je verder weg van de ingang
- ✓ Combineer auto/openbaar vervoer en fiets
- ✓ Wandel/fiets naar het werk indien de afstand het toestaat
- ✓ Neem de trap in plaats van de lift
- ✓ Sta elk anderhalf uur op van je bureaustoel
- ✓ Ga 's middags wandelen met een collega



NA HET WERK

- ✓ Ga wandelen met de hond
- ✓ Speel een half uurtje mee met je kinderen
- ✓ Ga nog even tot bij de burens om bij te praten (al rechtstaand)
- ✓ Parkeer je verder van de ingang van de supermarkt



'S AVONDS

- ✓ Ga enkele keren de trap op en af
- ✓ Doe nog een ommetje op de fiets
- ✓ Wandel een laatste keer met de hond
- ✓ Poets je tanden al rechtstaand
- ✓ Stap ter plaatse terwijl je naar je dagelijkse serie kijkt



10.000



Weekend-tips

- ✓ Breng je kinderen met de fiets naar hun activiteit
- ✓ Maai het gras bij mooi weer
- ✓ Doe enkele klusjes in huis
- ✓ Nodig vrienden of familie uit voor een wandeling*
- ✓ Ga met de fiets naar de bakker
- ✓ Doe mee aan georganiseerde natuurwandelingen
- ✓ Waai eens uit aan zee en wandel op het strand

*Geocatch of andere speurspeltjes zijn goed voor groot en klein



Voor 65-plussers*

- ✓ Voor personen boven de 65 jaar worden 8.000 stappen per dag aangeraden.

*Gezond Leven, aanbevelingen volgens de bewegingsdriehoek. In recent onderzoek (Lee I.M. et al., JAMA Intern MED, 2019 May) bij vrouwen van 72 jaar werd aangetoond dat 4.400 stappen reeds voordelen biedt voor de gezondheid. Elke bijkomende stap verbeterde hierbij de resultaten tot 7.500 stappen per dag.