

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