

# 10.000 STAPPEN

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



**SPORT.  
VLAANDEREN**

Vlaanderen  
is zorg



## WANT ELKE STAP TELT

---

Zet **10.000 stappen**  
**per dag** (8.000 voor  
65+'ers) voor een  
betere gezondheid.

## 10.000 stappen per dag

lijkt veel, toch is bewegen  
makkelijker dan je denkt.



### ENKELE TIPS

- Doe je boodschappen **te voet**.
- Spring op je **fiets naar het werk**.  
(10 minuten fietsen = 1.500 stappen)
- Met de **trap** raak je ook boven.
- Maak een **wandeling met je collega's**  
tijdens de middagpauze.
- Reclame op tv? **Strek even de benen**  
en ga een glas water halen.
- Laat je ertoe verleiden om samen  
met je **(klein)kinderen te spelen**.
- Laat je op **sleeptouw nemen**  
**door je hond**.
  - **Tuinieren** is goed voor  
je spieren.
  - **Laat je auto staan**, ook het  
milieu wint erbij.
  - **Afwas, plas en strijk**  
allemaal gratis beweging.

Bouw die extra stappen of  
beweging in je dagelijkse leven  
in en kies de juiste stappenteller!

Meer info op  
**1000stappen.be**

V.U.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Scheldknechtstraat 19, 1020 Brussel