

10.000 ST▲PPEN

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**


gezondheidsmakers

 **Vlaanderen**
is zorgzaam en
gezond samenleven



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
10000stappen.be

V.U.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel