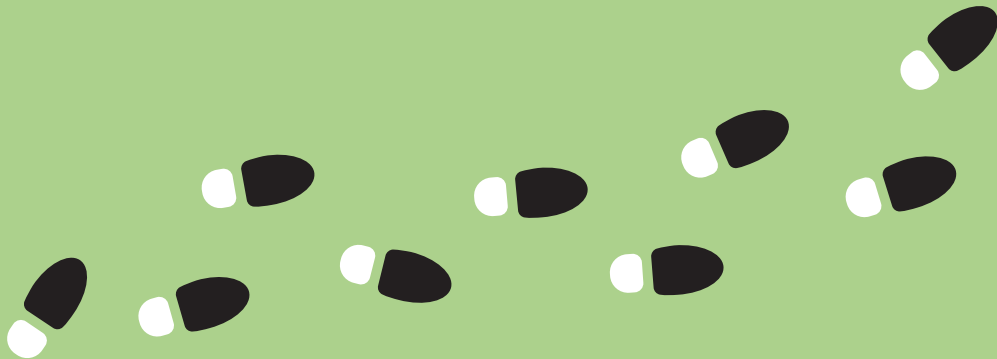


Wij hopen dat deze stappenteller en het bijbehorende bewegingsprogramma je helpen om meer te bewegen en actiever te leven.

Lees deze handleiding zorgvuldig door, zodat je de stappenteller op een correcte manier kunt gebruiken. Achteraan in deze handleiding kan je elke dag het aantal stappen dat je gezet hebt noteren gedurende 3 maanden, of je kan hiervoor de online tool van 10.000 stappen gebruiken ([10000stappen.be](https://10000stappen.be)). Drie maanden is voor de meesten onder ons voldoende om een actiever leven gewoon te worden.

<b>10.000 STAPPEN VLAANDEREN</b>	3
<b>EEN GEZOND LEVEN! HOEVEEL STILZITTEN EN BEWEGEN?</b>	4
<b>HOE BEGIN JE ERAAN?</b>	7
<b>STAP 1: MEET JE STAPPEN</b>	7
<b>STAP 2: BEPAAL JE DOEL</b>	7
<b>STAP 3: HOU VOL + NIEUWE DOELSTELLINGEN</b>	8
<b>STAP 4: MAAK ER EEN GEWOONTE VAN</b>	10
<b>STAP 5: RESULTAAT</b>	10
<b>ENKELE TIPS</b>	11
<b>LEKKER OP STAP? NU NOG EEN GEZONDE HAP</b>	15
<b>STAPPENBOEKJE</b>	16



## 10.000 STAPPEN VLAANDEREN, HET BEWEGINGSPROGRAMMA OP JOUW MAAT.

## REGELMATIG BEWEGEN DOET DEUGD EN HOUDT JE GEZOND

**B**etere kwaliteit van je leven

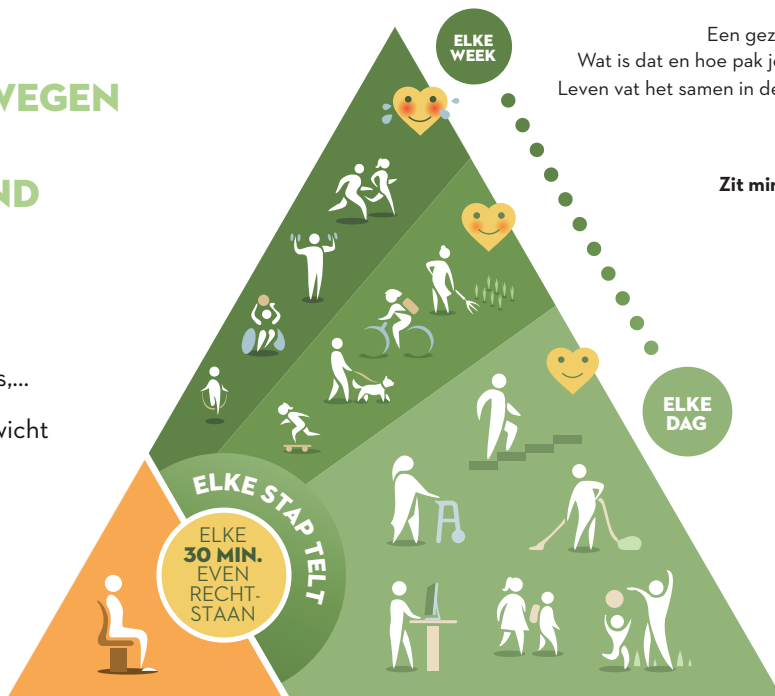
**E**rnstige ziekten voorkomen:  
hart- en vaatziekten, diabetes,...

**W**erken aan een gezond gewicht  
en fit lichaam

**E**cht ontspannen en  
stress verminderen

**E**nergie verhogen

**G**oed voelen



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

## EEN GEZOND LEVEN! HOEVEEL STILZITTEN EN BEWEGEN?

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen.  
Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond  
Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek (gezondleven.be):

Zit minder lang stil én beweeg meer. **1.**

Pak het **stap voor stap** aan.  
Geef niet op bij een terugval. **2.**  
Elk beetje beweging is beter dan niks.

Ga voor een **gezonde** **3.**  
**gewoonte** en wissel elke dag  
zitten, staan en bewegen af.

Er bestaan daarnaast  
wetenschappelijke aanbevelingen  
over hoeveel je best beweegt en  
zitten vermijdt.

**BEWEGINGS**DRIEHOEK **GEZOND**  
LEVEN

Het is cruciaal dat je **niet te lang aan één stuk stilzit**. Doorbreek lange periodes van zitten regelmatig door recht te staan of een rondje te stappen.

**Bewegingen van lichte intensiteit** doe je maar beter gedurende het grootste deel van de (wakkere) dag. Voorbeelden zijn rechtstaan, traag stappen en koken.

Maar dat is niet genoeg. Voor de extra inspanning heb je drie opties. Aan jou de keuze:

- **Bewegingen van matige intensiteit:** minstens 150 minuten per week. Bij matig intensief bewegen, ademen we sneller en gaat het hart sneller slaan. Een gesprek blijft mogelijk. Splits je tijd op, bij voorkeur telkens een halfuurtje op vijf dagen (maar elke dag bewegen is nog beter). Ook dat halfuur mag je opsplitsen in verschillende periodes (bv. 3 keer 10 minuten). *Voorbeelden: stevig wandelen, zwemmen, fietsen, harken in de tuin, ...*
- **Bewegingen van hoge intensiteit:** minstens 75 minuten per week. Als we hoog intensief bewegen, gaan we ook zweten. Verspreid je beweging, bijvoorbeeld telkens 25 minuten op drie dagen. *Voorbeelden: joggen, goed doorzwemmen, stevig fietsen, voetballen, spitten in de tuin, ...*
- **Combinatie van matige en hoge intensiteit:** minstens 150 minuten per week. Een mix is altijd goed. Belangrijk om te weten: doe je een minuut aan hoge intensiteit? Dan telt die dubbel! Met 25 minuten joggen en 100 minuten fietsen naar het werk of de winkel kom je dus al aan je wekelijkse hoeveelheid.

Daar mag nog een schepje bovenop, met 2 tot 3x per week **activiteiten om botten en spieren te versterken**. Denk aan gewichten heffen, de trap nemen en bergop wandelen.



Ben je ouder dan 65 jaar, train dan ook je evenwicht (bv. oefening op één been staan, yoga,...) en lenigheid (stretchen of tai chi). Zo verminder jij je risico op vallen en ben je langer in staat om zelfstandig te blijven wonen.

*Geraak jij niet aan deze aanbevelingen wegens je gezondheidstoestand? Probeer alsnog zoveel mogelijk te bewegen, naarmate je gezondheid het toelaat.*

### Vind je in minuten rekenen niet zo handig? Meet je beweging dan in stappen...

Een eenvoudig alternatief om dag in dag uit meer te bewegen, is meer stappen zetten. Onderzoek wijst uit dat 10.000 stappen per dag het streefdoel is voor de grootste gezondheidswinst, maar ook bij minder stappen per dag ervaar je al veel gezondheidsvoordelen. Dus: elke stap telt! Kortom, een kleine stap voor jou, maar een grote stap voor je gezondheid.

*Opgelet: Voor kinderen, jongeren en ouderen (65+) gelden andere aanbevelingen!*

- Voor de jeugd van 6 tot 18 jaar is beweging nog belangrijker dan voor volwassenen! 'Stappen tellen' als motivator is minder geschikt. Onze jeugd beweegt best minstens zestig minuten per dag aan matige tot hoge intensiteit (bv. fietsen naar school, spelen, sport).
- Ouderen (65+) zouden moeten streven naar 7500 à 8000 stappen.

Voor meer info: zie **10000stappen.be**.

**Hoe actief ben jij? Kom het te weten met een stappenteller.**

## HOE BEGIN JE ERAAN?

Allereerst: Raadpleeg bij twijfel je arts voor bewegingsadvies. Dat is voornamelijk van belang voor mensen met chronische aandoeningen, fysieke beperkingen en weinig actieve volwassenen vanaf 45 jaar.

### Stap 1: Meet je stappen

Tijdens de eerste week probeer je nog niet om meer te gaan bewegen, maar bepaal je je basisniveau. Zo kom je te weten hoeveel stappen je met je huidige levensstijl zet. Doe je stappenteller 's morgens aan en doe hem 's avonds, voor het slapengaan, weer uit. Draag de stappenteller de hele week. Het gemiddelde van je dagelijkse aantal stappen is je basisniveau. Vul deze gegevens in op pagina 17.

*Een klassieke stappenteller telt niet alle soorten beweging. Per 10 minuten die je extra beweegt, maar niet registreert via je stappenteller, mag je 1500 stappen extra tellen. Noteer ook deze minuten beweging in je dagboek. Extra beweging krijg je bijvoorbeeld door fietsen, zwemmen, fitnessen, buik-, bil- en armpieroefeningen, surfen, skiën, ...*

### Stap 2: Bepaal je doel

Als je je basisniveau kent, probeer je je aantal stappen geleidelijk te verhogen. Stel haalbare doelen om je levensstijl stap voor stap te veranderen. Zo kun je je nieuwe levensstijl ook beter volhouden. Vul je doel in boven elke weektabel in het stappenboekje.

Plan en zoek je vrije momenten. Verschillende korte periodes van vijf tot tien minuten kun je invullen met beweging. Probeer zittende en niet-actieve periodes van je dag te vervangen door bewegingsmomenten.

### Gouden regel:

basisniveau + streven naar haalbare verhoging

**Tip:** 500 à 1000 extra stappen per dag is een haalbare uitdaging.

### Voorbeeld Week 2:

Mijn doel is 5000 stappen per dag (500 stappen extra dan basisniveau van 4500 stappen). Ik zal proberen om dagelijks de hond zelf uit te laten. Daarvoor zal ik 5 minuten wandelen (= ongeveer 500 stappen).

### Stap 3: Hou vol + nieuwe doelstellingen

Draag de stappenteller elke dag gedurende een drietal maanden. Zo verhoog je de kans dat je meer blijft bewegen op lange termijn. Noteer elke avond in je stappenboekje het aantal stappen dat je gezet hebt. Vul je dagelijks leven actief in en hou dat vol!

Probeer te achterhalen waarom je onvoldoende beweegt en zoek naar oplossingen.

- “Neem de fiets in plaats van de auto naar het werk of combineer met openbaar vervoer”
- “Doe waar mogelijk je boodschappen dagelijks te voet”
- “Geniet van een uurtje werken in de tuin”
- “Strek je benen tijdens de reclame op tv of leg de afstandsbediening wat verder”

Stel elke week een nieuw haalbaar doel op.

**Voorbeeld:**

Als je wekelijks 500 stappen meer per dag wil zetten:

<b>week 1</b>	basisniveau	4500 stappen/dag
<b>week 2</b>	opbouw 1	5000 stappen/dag
<b>week 3</b>	opbouw 2	5500 stappen/dag
<b>week 4</b>	opbouw 3	6000 stappen/dag
<b>week 5</b>	opbouw 4	6500 stappen/dag
<b>week 6</b>	opbouw 5	7000 stappen/dag
<b>week 7</b>	opbouw 6	7500 stappen/dag
<b>week 8</b>	opbouw 7	8000 stappen/dag
<b>week 9</b>	opbouw 8	8500 stappen/dag
<b>week 10</b>	opbouw 9	9000 stappen/dag
<b>week 11</b>	opbouw 10	9500 stappen/dag
<b>week 12</b>	opbouw 11	10000 stappen/dag
<b>week 13</b>	opbouw 12	10000 stappen/dag

**Alternatieven:**

Als je sneller vooruit wilt, dan kan je ook wekelijks 1000 stappen meer per dag zetten. **Als het moeilijk gaat, dan kan je ook meerdere weken hetzelfde doel aanhouden.**

Onthoud dat 'elke stap telt'. Lijkt 10.000 stappen (of 8.000 stappen voor 65+ers) onhaalbaar voor jou? Neem je tijd en bouw rustig het aantal stappen op. Elke stap meer is een overwinning op zich!

Breng via de stappengrafiek achteraan deze handleiding ook je persoonlijke vooruitgang in beeld.

**Stap 4: Maak er een gewoonte van**

Je zult je steeds beter voelen met een minder zittend en actiever leven. Je gebruikt beweging als adempauze in je dagelijkse sleur. Dat helpt je te onthaasten en doet je meer van het leven genieten.

Toch is het moeilijk om een gewoonte of een gedrag te veranderen. Dat geldt ook voor minder zitten en meer bewegen.

Lukt het niet meer om je aantal stappen nog te verhogen? Onthoud dat een haalbare vordering op je basisniveau belangrijker is dan 10.000 stappen (of 8.000 voor 65+ers) per dag. Hervallen kan bij iedereen wel eens gebeuren. Neem de draad weer op en probeer opnieuw.

Probeer het verhoogde aantal stappen te behouden en bekijk welke vorderingen op langere termijn mogelijk zijn in de richting van die 'magische' stappengrens!

**Stap 5: Resultaat**

Je weet hoe je in je dagelijkse routine minder kunt zitten en meer kunt bewegen. Je ervaart de voordelen van een gezonde mix van minder zitten, staan, en voldoende bewegen.

Al 10.000 stappen (of 8.000 voor 65+ers) gezet vandaag? Proficiat!

Je kunt eventueel streven naar nog meer beweging! Als je meer gaat bewegen, zal de gezondheidswinst evenredig toenemen.

Ook in deze fase kan de stappenteller je helpen om jezelf te motiveren. Of als je het even wat moeilijker hebt kan je terug je stappenteller gebruiken om zo voldoende te blijven bewegen. Na een programma van ongeveer drie maanden ben je een actief leven gewoon.

**ENKELE TIPS****Algemene tips**

- Zie beweging als een kans, niet als een last.
- Tijd maken voor wat beweging is tijd maken voor jezelf.
- Het is ontspannend voor je geest en je lichaam.
- Gebruik beweging als adempauze in je dagelijkse leven.
- Het helpt je te onthaasten en doet je meer van het leven genieten.
- Probeer elke dag op zo veel mogelijk manieren om minder te zitten en meer te bewegen.
- Integreer bewegingspauzes in je dagelijks leven.
- Check het aanbod van fijne bewegingsactiviteiten in je gemeente.
- Verminder de last op het milieu door meer te bewegen.
- Je kan dagelijks voldoende bewegen, maar toch nog te veel stilzitten: vermijd uren lang stilzitten en sta even recht of zet wat stappen om de 20 tot 30 minuten.

**Tips op het werk**

- Ga geregeld een glas water of een gezond tussendoortje halen.
- Plaats de printer buiten je kantoor. Dat is goed voor de luchtkwaliteit en zorgt voor een extra wandeling.
- Wandel rond terwijl je met een gsm of draadloos toestel aan het telefoneren bent.
- Ga langs bij een collega in plaats van te telefoneren of te mailen.
- Overleg met collega's hoeft niet al zittend te gebeuren. Sta recht aan een hoge tafel of wandel rond in de gangen.
- Maak tijdens de lunchpauze een wandeling met collega's.
- Ga te voet of spring op de fiets naar en van het werk.
- Bij langere afstanden kun je de trein en wandelen combineren.
- Ga na of je werkgever een stap- of fietsvergoeding geeft voor woon-werkverkeer.
- Parkeer je auto verder weg en zet zo extra stappen.
- Neem zo veel mogelijk de trap in plaats van de lift.
- Neem geregeld een actieve pauze. Strek je armen, benen, nek en schouders. Zo ontlast je ook je rug en je ogen.
- Neem sportkleding mee naar het werk. Zo kun je op elk onverwacht moment vrij bewegen.
- Vraag je werkgever om een douche te installeren.



### Tips voor alledaagse verplaatsingen

- Parkeer je auto niet vlák bij je bestemming. Hou een eindje ervoor al halt en leg het laatste stukje te voet af.
- Zit je langer dan een uur in de wagen? Doe dan geregeld een pitstop. Zo'n beweegmoment geeft trouwens ook je concentratie een boost.
- Laat de auto zo veel mogelijk staan. Je bespaart zo op brandstof, wat goed is voor het milieu en zo ook voor je gezondheid.
- Ga eens te voet, omdat 'elke stap telt', of spring op de fiets, omdat 'elke trap telt'. Bijvoorbeeld om naar de bakker, de slager, de post of de kapper te gaan.
- Brood halen met de auto doet je maar 3 kcal verbranden, te voet verbrand je maar liefst 52 kcal! (afstand huis-bakker = 2 km)
- Breng de kinderen te voet of met de fiets naar of van school.
- Bij langere afstanden kun je de trein en wandelen combineren.
- Stap een halte te vroeg of te laat af van de bus of de tram.
- Sta tijdens het wachten niet stil, maar beweeg.
- Wandel naar de eerste of de laatste wagon op het perron.
- Winkel actief: verken verschillende winkels voor je iets koopt.
- Probeer eens iets anders! Verplaats je met skeelers of op een step.



### Tips voor thuis en vrije tijd

- Doe bewegingsoefeningen terwijl je naar je favoriete tv-programma kijkt (bv. gewichtjes heffen, lichte spieroefeningen, op muziek dansen). Meer beweegoefeningen op [gezondleven.be](http://gezondleven.be)
- Ben je een echte boekenwurm? Strek dan na elk hoofdstuk even de benen.
- Laat je verleiden om samen met de (klein)kinderen te spelen.
- Laat je op sleeptouw nemen door je hond. 'Elk pootje telt.'
- Vergeet de afwas, plas en strijk niet.
- Zet swingende muziek op terwijl je schoonmaakt.
- Kies eens voor computergames waarin je zelf moet bewegen.
- Tuinieren is goed voor de spieren (bijvoorbeeld planten snoeien, gras maaien, spitten).
- Ga eens sporten of dansen in het weekend in plaats van naar de televisie te kijken of op het internet te surfen.
- Kies een activiteit of sport die je graag doet of die je geregeld met je gezin of met vrienden kunt doen.
- Samen bewegen is gezelliger! Plan nu en dan eens een fietsvakantie of wandeluitstap met de familie of vrienden.

## LEKKER OP STAP? NU NOG EEN GEZONDE HAP

Haal meer uit je 10.000 stappen inspanning door gezond te eten.  
Wat denk je? Eet je gezond? Neem een kijkje op [gezondleven.be](http://gezondleven.be).

Start met een gezond ontbijt, drink voldoende water, eet dagelijks voldoende groenten en fruit en hou ongezonde tussendoortjes onder controle. De voedingsdriehoek zet je op weg.



## STAPPENBOEKJE

Gebruik dit boekje om je aantal stappen per dag op te volgen gedurende 3 maanden.

### Week 1 - Bepaal je basisniveau

Hoeveel stappen zet je per dag? Verander deze week NIETS aan je levensstijl of dagelijkse gewoontes. Vul de eerste tabel in op p17:

- In de eerste kolom vul je jouw aantal stappen in dat je 's avonds afleest van je stappenteller.
- De tweede kolom geldt voor beweging zonder stappenteller (bv. fietsen, zwemmen, fitness, skiën,...). Tel het aantal minuten op dat je bewogen hebt zonder stappenteller, en zet dit om naar aantal stappen. 10minuten bewegen komt overeen met 1500 stappen. Schrijf dat aantal stappen in de tweede kolom.
- De derde kolom is de som van je aantal stappen van kolom 1 en kolom 2.
- Aan het einde van de week vul je onderaan het gemiddelde aantal stappen per dag van de volledige week in. Tel hiervoor het totaal van elke dag van de week op, en deel door 7. Voeg dat getal toe aan je persoonlijke grafiek op de achterkant van dit stappenboekje.

### Weken 2 tot en met 12 - Bepaal je doel

Bepaal voor elke volgende week een haalbaar doel, en vul de tabellen in op dezelfde manier als hierboven beschreven.  
Elke stap telt!

#### Gouden regel:

basisniveau + streven naar haalbare verhoging

**WEEK 1** Basisniveau



	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	totaal aantal stappen
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			
<b>aantal stappen per dag:</b>			

**WEEK 3** Mijn doel: ..... stappen per dag



	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	totaal aantal stappen
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			
<b>aantal stappen per dag:</b>			

**WEEK 2** Mijn doel: ..... stappen per dag



	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	totaal aantal stappen
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			
<b>aantal stappen per dag:</b>			

**WEEK 4** Mijn doel: ..... stappen per dag



	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	totaal aantal stappen
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			
<b>aantal stappen per dag:</b>			

**WEEK 5** Mijn doel: ..... stappen per dag



	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	totaal aantal stappen
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			
<b>aantal stappen per dag:</b>			<input type="text"/>

**WEEK 7** Mijn doel: ..... stappen per dag



	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	totaal aantal stappen
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			
<b>aantal stappen per dag:</b>			<input type="text"/>

**WEEK 6** Mijn doel: ..... stappen per dag



	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	totaal aantal stappen
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			
<b>aantal stappen per dag:</b>			<input type="text"/>

**WEEK 8** Mijn doel: ..... stappen per dag



	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	totaal aantal stappen
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			
<b>aantal stappen per dag:</b>			<input type="text"/>

**WEEK 9** Mijn doel: ..... stappen per dag



	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	totaal aantal stappen
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			
<b>aantal stappen per dag:</b>			<input type="text"/>

**WEEK 11** Mijn doel: ..... stappen per dag



	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	totaal aantal stappen
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			
<b>aantal stappen per dag:</b>			<input type="text"/>

**WEEK 10** Mijn doel: ..... stappen per dag



	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	totaal aantal stappen
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			
<b>aantal stappen per dag:</b>			<input type="text"/>

**WEEK 12** Mijn doel: ..... stappen per dag



	aantal stappen op de stappenteller	extra stappen 10 min. = 1500 stappen	totaal aantal stappen
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			
<b>aantal stappen per dag:</b>			<input type="text"/>

