



JE CONDITIE IN DE LIFT? NEEM DAN DE TRAP

WANT ELKE STAP TELT

WWW.10000STAPPEN.BE





LOKAAL KOPEN GAAT GOED TE VOET

WANT ELKE STAP TELT

WWW.10000STAPPEN.BE





LAAD JEZELF OP EN STAP VOLOP

WANT ELKE STAP TELT

WWW.10000STAPPEN.BE





WANDELEN IS HET BESTE MEDICIJN

WANT ELKE STAP TELT

WWW.10000STAPPEN.BE





ALS ALLES VAST ZIT EVEN WANDELEN

WANT ELKE STAP TELT

WWW.10000OSTAPPEN.BE

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



gezondheidsmakers
JE GIDS NAAR EEN GEZONDE TOEKOMST



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



WANDEL IN HET GROEN EN SLAAP STRAKS ALS EEN ROOS

WANT ELKE STAP TELT

WWW.10000OSTAPPEN.BE



WANDEL HIER GERUST VAN A TOT Z

WANT ELKE STAP TELT

WWW.10000STAPPEN.BE





GA VOOR EEN TOERTJE ROND HET SPORTVELD TERWIJL JE WACHT

WANT ELKE STAP TELT

WWW.10000STAPPEN.BE





20 MINUUTJES ZWEMMEN? WEERAL 3000 STAPPEN ERBIJ*

***10 MINUTEN MATIG INTENSIEF
BEWEGEN TELT VOOR 1.500 STAPPEN**

WANT ELKE STAP TELT

WWW.10000STAPPEN.BE





STAP VOOR STAP NAAR EEN GEZONDE HAP

WANT ELKE STAP TELT

WWW.10000STAPPEN.BE





STAP STAP STAP TUSSEN FRUIT- EN GROENTEPAP

**WANT ELKE STAP TELT
OOK VOOR MAMA & PAPA**

WWW.10000STAPPEN.BE





GAAN MET DIE BANAAN

WANT ELKE STAP TELT

WWW.10000STAPPEN.BE

