

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
10000stappen.be

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

