

## 10.000 STAPPEN: HOE BEGIN JE ERAAN?

- 1 Meet je stappen gedurende een **week**.
- 2 **Bepaal je doel**. 500 extra stappen per dag is een haalbare uitdaging.
- 3 Hou dit **minstens 1 week** vol.
- 4 Kies na elke week een **nieuw doel**.
- 5 Maak van extra beweging een **dagelijkse routine**.
- 6 Ga door tot je minstens **10.000 stappen per dag** haalt.

Lijkt 10.000 stappen onhaalbaar? Neem dan je tijd, elke stap meer is een overwinning op zich!

## HOE TEL JE JE STAPPEN?

Kies een betrouwbare stappenteller!  
Er bestaan ook heel wat applicaties voor smartphones en andere tools om stappen te tellen. Neem een kijkje op **10000stappen.be** voor meer info.

## HOE REGISTREER JE JE STAPPEN?

Het online 10.000-stappendagboek koppelt plezier aan het registreren van stappen:

- leuke uitdagingen om je eigen grenzen te verleggen
- stappen met of tegen vrienden en collega's

Registreer je snel online of download de 10.000 stappen app. Veel succes!

Liever een boekje om je stappen in te noteren? Kijk op **10000stappen.be**.

## ELKE STAP TELT: ENKELE TIPS

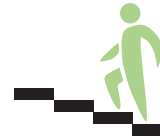
### VERPLAATSING

- Pak je fiets om naar het werk te gaan (10 minuten fietsen = 1500 stappen).
- Stap eens een halte vroeger af.
- Parkeer je auto verder weg en zet zo extra stappen.



### OP HET WERK

- Met de trap geraak je ook boven, zelfs sneller.
- Ga eens langs bij je collega in plaats van te bellen of te mailen.
- Neem geregeld een actieve pauze.
- Maak een middagwandeling met je collega's.



### THUIS

- Staand internetten
- Tuinieren is goed voor je spieren.
- Afwassen, stofzuigen en strijken: allemaal gratis beweging.



### VRIJE TIJD

- Zet de televisie of computer uit en speel met je (klein)kinderen.
- Laat je op sleeptouw nemen door je hond.
- Wandelen, dansen of sporten samen met vrienden.



## LEKKER OP STAP? NU NOG EEN GEZONDE HAP!

Haal meer uit je stappen door gezond te eten. Start met een gezond ontbijt, drink voldoende water, eet dagelijks voldoende groenten en fruit en hou je bij gezonde tussendoortjes. Wat denk je? Eet je gezond? De voedingsdriehoek helpt je op weg op **gezondleven.be**

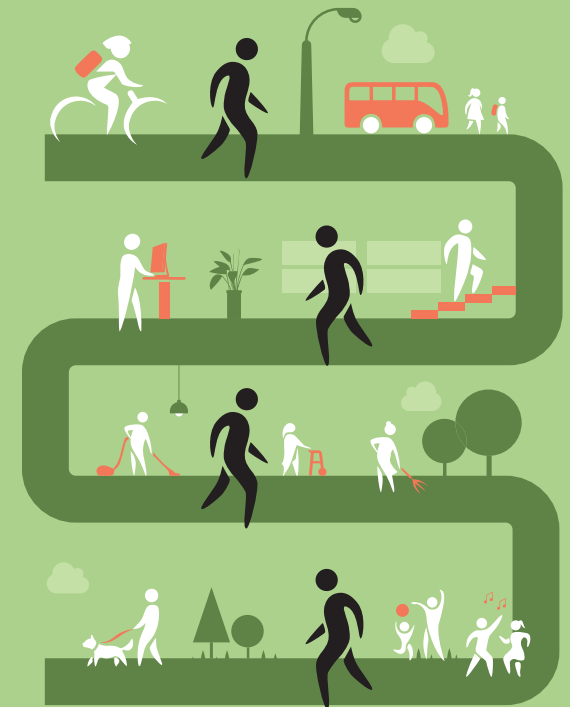
V.L.J.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Custave Schilderechstraat 9, 1020 Brussel

# 10.000 STAPPEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

## ELKE STAP TELT

Zet **10.000 stappen per dag\*** voor een betere gezondheid.



\*8.000 voor 65+ers

 #10000stappen

 facebook.com/10000stappen





Meer info op  
**10000stappen.be**

## HOE ACTIEF IS DE VLAMING?

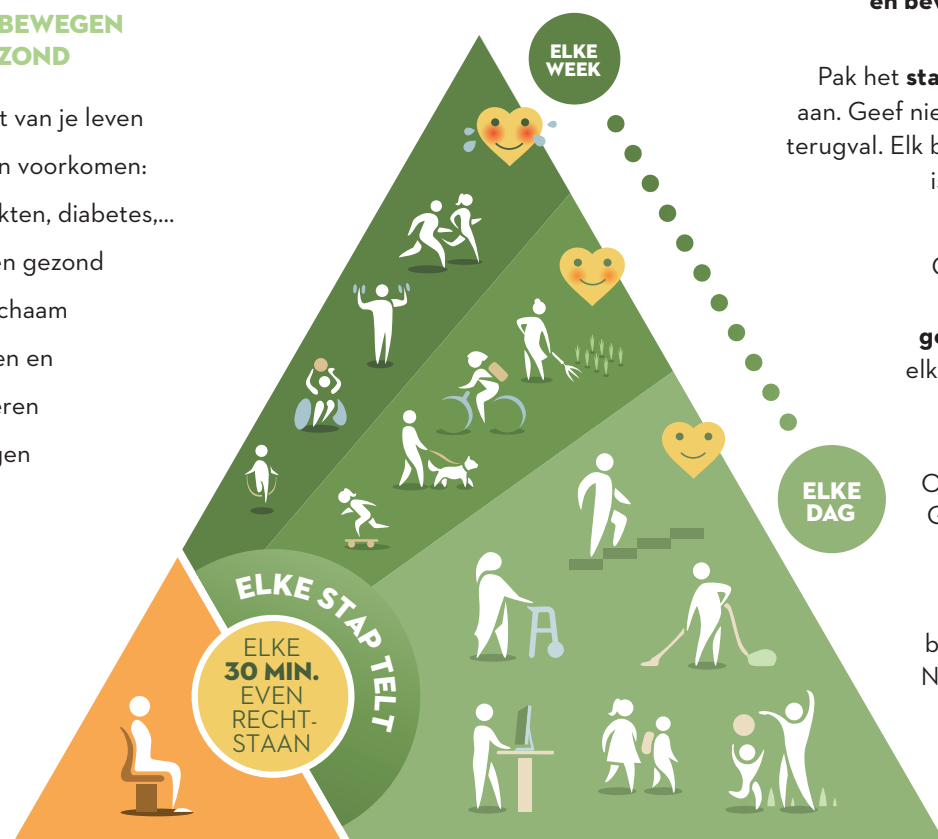
### WIST JE DAT

- net geen 60% van de volwassenen elke week gedurende 150 minuten aan matige tot hoge intensiteit beweegt? Amper 4 op 10 beweegt elke dag 30 minuten op deze manier.
- we gemiddeld 8 uur per dag zittend doorbrengen?

## BEWEGEN DOET DEUGD!

### REGELMATIG BEWEGEN 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

## GA DE UITDAGING AAN!

Sporten is gezond. Toch kunnen mensen die minder van sport houden of geen tijd hebben voldoende bewegen. Een eenvoudige manier om dag in dag uit meer te bewegen is meer stappen zetten. **10.000 stappen per dag** (of 8.000 stappen voor ouderen) is ideaal. Een kleine stap voor jou, maar een grote stap voor je gezondheid!

## DE BEWEGINGSDRIEHOEK ZET JE OP WEG:

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

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

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

Op zoek naar meer Gezond Leven tips over **hoe** je een gezonde mix van zitten, staan en bewegen aanpakt? Neem een kijkje op [gezondleven.be](http://gezondleven.be).

## HOEVEEL BEWEGEN VOOR DE GEZONDHEID?

Probeer het grootste deel van de dag te **bewegen aan lichte intensiteit**: bv. staan, stappen,.... Om gezond te leven is bewegen aan **hogere intensiteiten** ook belangrijk, **aan jou de keuze**: \_\_\_\_\_

Minstens 150min/week bewegen aan matige intensiteit: bv. tuinieren, naar het werk fietsen, goed doorwandelen,...

**OF**

Minstens 75min/week bewegen aan hoge intensiteit: bv. sporten,...

**OF**

In combinatie: minstens 150min/week bewegen aan matige of hoge intensiteit. Doe je een minuut aan hoge intensiteit? Dan telt die dubbel!

Ook deze bewegingen mag je omrekenen naar aantal stappen om zo aan 10.000 te komen: 10 minuten bewegen aan minstens matige intensiteit = 1500 stappen

Tenslotte, 2 tot 3x / week activiteiten om **spieren, botten en evenwicht** te versterken: bv. gewichtjes heffen, de trap nemen,...

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