

10.000 STAPPEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



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)
- Je bent het misschien niet gewoon,
maar 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**
niet te vergeten.

Bouw die extra stappen of
beweging in je dagelijkse leven
in en kies de juiste stappenteller!

Meer info op
10000stappen.be