

# 10.000 STAPPEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



## EEN EERSTE STAP NAAR MEER BEWEGING

### ELKE STAP TELT

---

Zet **10.000 stappen**  
**per dag** (8.000 voor  
65+'ers) voor een  
betere gezondheid.

Meer info op  
**10000stappen.be**

V.J.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 19, 1020 Brussel