

HOE KAN JE VOLDOENDE BEWEGEN EN MINDER STILZITTEN?

4. Varieer. Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.

5. Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag. Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje. Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht door matig intensieve bezigheden.

6. Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. **Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet.** Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houd je vol.

7. Stel een plan op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.

8. Pas je omgeving aan zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



MEER WETEN?

Surf voor tips & tricks om gezond te bewegen en lang stilzitten te beperken naar gezondleven.be.

Gezond leven? Daar hoort een gezonde mix van zitten, staan en bewegen bij. Maar wat is dat en hoe pak je dat aan?

Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het voor jou samen in de bewegingsdriehoek. Aan de hand van enkele **Gezond Leven tips** ontdek je welke stappen je kan zetten om minder lang stil te zitten én voldoende te bewegen.



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

WAT DOE JE HET BEST?

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.



Probeer wekelijks aan hoge intensiteit te bewegen. Bv. sporten. Vergeet niet om ook je spieren wekelijks te trainen en zo te versterken.

Probeer dagelijks een stukje matig intensief te bewegen. Bv. naar school of het werk fietsen of stevig doorwandelen.

Zit niet te lang stil en probeer het grootste deel van elke dag licht intensief te bewegen. Bv. stappen op het werk, stand computeren of de trap nemen.