



ELKE STAP TELT VOOR DAT GOED GEVOEL.

Start jij ook met een actiever leven, net als Eva*?

WEEK 1-3

Elke woensdag fietsen we naar school en op maandagavond doet Fien nu ook zwembles. Terwijl zij zwemt, wandel ik een half uurtje in het park aan het zwembad.



LANG ZITTEN
ONDERBREKEN



BEWEGEN



EVA*, 40 JAAR

Als alleenstaande mama is het altijd puzzelen om m'n werk als loketbediende en tijd met m'n dochter Fien te combineren. Tegen dat Fien klaar is met haar huiswerk en we gegeten hebben, is het al snel 19 u. En dan kruipen we meestal in de zetel. De laatste tijd zat ik niet lekker in m'n vel en had ik geen energie meer. M'n huisarts raadde me aan om wat meer te bewegen om zo ook beter te kunnen ontspannen. Ik ging op zoek naar betaalbare manieren om meer te bewegen. Fien wou vaker met de fiets naar school, dus dat doen we nu elke woensdag (dan werk ik een halve dag). Het vraagt een beetje meer planning, maar tot nu toe lukt het en voelt het goed!

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
VOORMIDDAG	Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen	Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen	Met de fiets naar school en werk 🕒 20 min. Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen	Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen	Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen		
NAMIDDAG	Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen	Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen	Met de fiets naar huis via school 🕒 20 min.	Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen	Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen		
AVOND	Wandelen wanneer Fien zwemt 🕒 30 min.						

 **WEEK4-6**

Met de fiets naar school gaan lukt goed, we hebben alle twee deugd van de rit. In het weekend fietsen we daarom nu ook naar oma en opa. En het wandelen geeft me zoveel energie dat ik nu meer korte wandelingen na de maaltijd doe. Ik vraag dan altijd aan Fien of ze wil meegaan. Als ze geen zin heeft om te wandelen, dan spelen we toch meestal lekker buiten. Nadien is ze soms frisser om haar huiswerk af te werken. En zo ben ik ook in beweging, zonder naar de fitness te moeten. Want opvang vinden is sowieso niet makkelijk.



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
VOORMIDDAG	Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen	Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen	Met de fiets naar school en werk 🕒 20 min. ----- Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen	Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen	Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen		Met de fiets naar oma en opa 🕒 25 min.
NAMIDDAG	Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen	Korte wandeling tijdens de middagpauze met collega Carole 🕒 15 min.	Met de fiets naar huis via school 🕒 20 min.	Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen	Trap nemen op kantoor + elk uur rechtstaan om glas water te halen	Wandelen of buiten spelen met Fien 🕒 20 min.	
AVOND	Wandelen wanneer Fien zwemt 🕒 30 min.			Wandelen of buiten spelen met Fien 🕒 20 min.			

MEER TIPS OF HULP NODIG?

Laat je inspireren door onze beweegtips

www.gezondleven.be/meer-beweging

Gebruik het online dagboek of de app van 10.000 stappen, want elke stap telt

www.1000stappen.be

Maak je eigen actieplan!

mijn.gezondleven.be/actieplan

Hulp van een professional nodig?

Check Bewegen Op Verwijzing

www.bewegenopverwijzing.be



* Eva is een fictief personage



JOUW BEWEEGPLAN

Vul het beweegplan in.

Wat zal je doen? Hoe lang zal je dat doen?

Kies een beweging die bij je past. Hou rekening met wat je kan.
bv. Ik wandel 10 minuten heen en 10 minuten terug naar de winkel.
Je antwoord:

Met wie beweeg je? Beweeg je alleen of met iemand samen?

Bv. met mijn dochter. Je antwoord:

Waar zal je dit doen?

Bv. via het park naar het centrum. Je antwoord:

Als er een probleem is, dan is er ook een oplossing.





Bv. als het regent, dan ga ik te voet met de paraplu.
Als... , dan ...

Wanneer?

Bv. op zaterdagmiddag. Je antwoord:



SCHRIJF JE BEWEGINGEN OVER IN HET WEEKOVERZICHT

	 VOORMIDDAG	 MIDDAG	 NAMIDDAG	 AVOND
MAANDAG				
DINSDAG				
WOENSDAG				
DONDERDAG				
VRIJDAG				
ZATERDAG				
ZONDAG				

BRAVO! JE BEWEEGPLAN IS KLAAR.