



ELKE STAP TELT VOOR NIEUW LEVEN.

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



WEEK 1-3

Op advies van mijn gynecoloog doe ik makkelijke oefeningen voor mijn bekkenbodemspieren, op het werk en als ik tv-kijk: enkele seconden doen alsof je je plas ophoudt. Op beweegdagen slaap ik beter en voel ik me al energiever. Ik drink ook veel water wanneer ik beweeg.



LANG ZITTEN
ONDERBREKEN

WEINIG



VEEL



BEWEGEN

WEINIG



VEEL

ELLEN*, 29 JAAR

Mijn vriend Vincent en ik verwachten ons eerste kindje. Alles is nieuw voor ons, en mijn grootste zorg was hoe je ervoor zorgt dat de baby gezond is tijdens de zwangerschap. Ik kreeg wel goedbedoelde raad (bv. "je moet weinig bewegen en veel rusten"), zocht op het internet ... Maar was die informatie betrouwbaar? Dat maakte me onzeker. Gelukkig krijgen we van mijn gynaecoloog ook duidelijke richtlijnen voor gezonde beweging en voeding. Zij zegt dat regelmatig bewegen net heel belangrijk is voor mij én voor de groei van mijn kindje. Vincent en ik gaan wekelijks wandelen of rustig zwemmen in Rooigem-bad. Soms voel ik me 's morgens nog misselijk of te moe, maar op mijn 'goede dagen' bewegen we wat meer.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
VOORMIDDAG		Stappen naar de bushalte richting werk 🕒 10 min.		Stappen naar de bushalte richting werk 🕒 10 min.		Fietsen naar beste vriendin Azra 🕒 15 min.	
NAMIDDAG		Korte wandeling tijdens de middagpauze op het werk 🕒 15 min.		Bekkenbodemoefeningen op het werk			Wandeling met Vincent in de stad 🕒 30 min.
AVOND	Bekkenbodemoefeningen tijdens tv-kijken		Zwemmen met Vincent in Rooigem-bad 🕒 30 min.	Bekkenbodemoefeningen tijdens tv-kijken			



WEEK 4-6

Ik ben al meer dan 5 maanden zwanger, ik voel de baby nu bewegen in mijn buik. Ik leer al beter te luisteren naar mijn lichaam, en wissel momenten van zitten en rust vaker af met lichte beweging. Soms krijg ik nog wat rugpijn. Daarom wissel ik regelmatig van houding tijdens staand werk, en ga wat vaker zwemmen met mijn beste vriendin Azra. Dat helpt me te ontspannen, net als 'wiegen' op muziek. Ik denk dat de baby dan stiekem meegeniet ...



LANG ZITTEN
ONDERBREKEN



BEWEGEN



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
VOORMIDDAG		Stappen naar de bushalte richting werk 🕒 10 min.		Stappen naar de bushalte richting werk 🕒 10 min.		Fietsen naar beste vriendin Azra 🕒 15 min.	
NAMIDDAG	Vaker wisselen van houding tijdens staand werk thuis	Korte wandeling tijdens de middagpauze op het werk 🕒 15 min.	Wiegen en zacht bewegen op muziek	Bekkenbodemoefeningen op het werk Vaker wisselen van houding tijdens staand werk	Wiegen en zacht bewegen op muziek	Zwemmen met Azra in Rooigem-bad 🕒 30 min.	Wandeling met Vincent in de stad 🕒 30 min.
AVOND	Zitten tijdens tv-kijken afwisselen met staan en met bekkenbodemoefeningen		Zwemmen met Vincent in Rooigem-bad 🕒 30 min.		Zitten tijdens tv-kijken afwisselen met staan en met bekkenbodemoefeningen		Zitten tijdens tv-kijken afwisselen met staan en met bekkenbodemoefeningen

MEER TIPS OF HULP NODIG?

Aanbevelingen en beweegtips voor zwangere vrouwen

www.gezondleven.be/bewegen-bij-zwangerschap

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



* Ellen 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 fiets 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 partner. 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 zaterdagochtend na het ontbijt. 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.