

OVERDAG *BEWEGEN*

NA HET
ONTBIJT,
10 MINUTEN
BEWEGEN



STUUR
GEEN MAILTJE
MAAR LOOP EVEN
NAAR JE
COLLEGA
TOE

GAAT JE
MOBIELTJE?
STA DIRECT OP
EN BEGIN TE
LOPEN



EVEN DE
JAS AAN VOOR
EEN BLOKJE
OM SAMEN



MET
DETREIN?
GEBRUIK HET
PERRON ALS
WANDEL-
BAAN

MET
DE AUTO?
MAAK EEN KORTE
WANDELING
OP EEN
PARKEERPLAATS



LUNCH
WANDELING



GRIJP ELKE KANS OM EVEN TE BEWEGEN

Probeer elke ochtend 20 min te bewegen en elke middag voor 18 uur ook 20 min, eventueel in blokjes van 10 min

WAAROM?

- Preventief effect op de meeste chronische ziekten
- Vermindert de risico's op blessures
- Beter slapen
- Beter OMGAAN met stressvolle situaties
- Sterkere botten ... En veel andere voordelen

WAT?

- Tussendoor bewegen
- Minder langdurig zitten
- In blokken van minimaal 10, maar bij voorkeur 20 minuten bewegen