

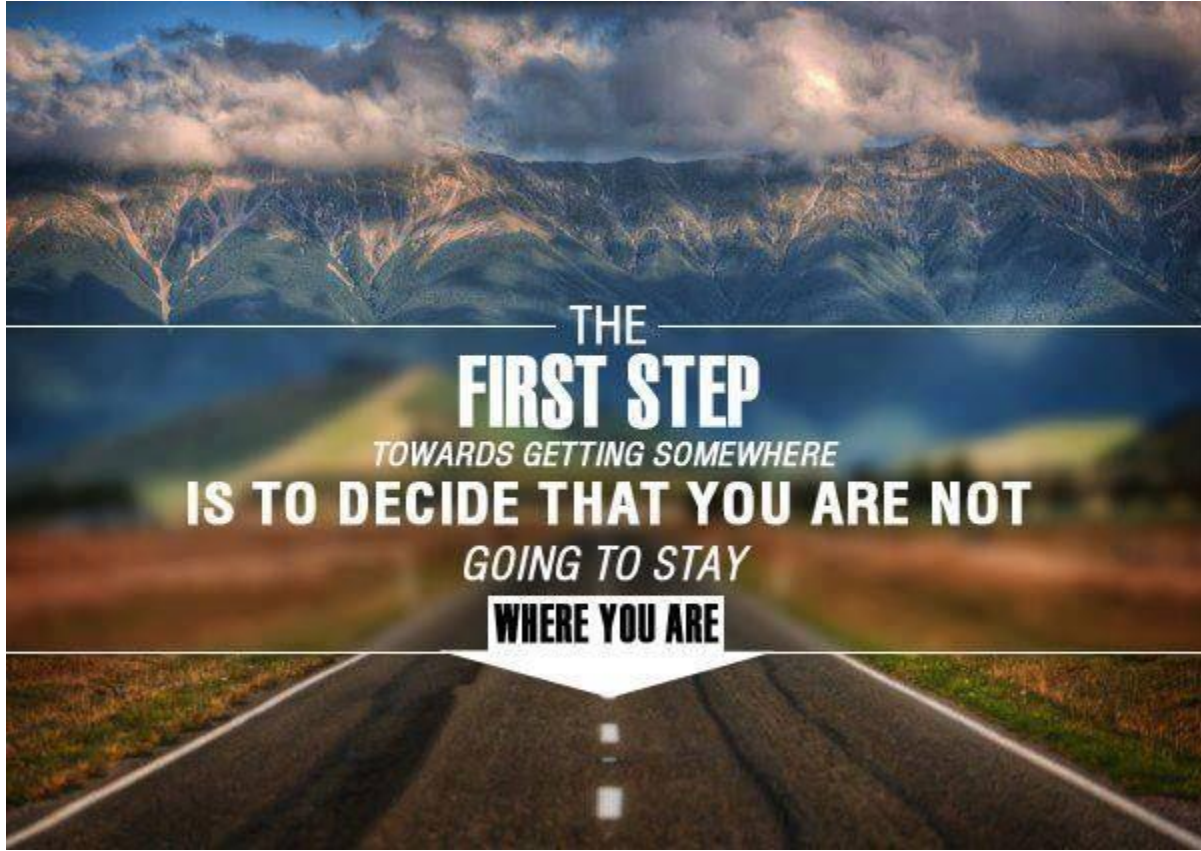
Inhoud

1. Consequenties van inactiviteit
2. Brainstormen over manieren om meer te bewegen
3. Een idee toepassen in het dagelijkse schema



Hoeveel beweging krijgen jullie op een dag?





THE
FIRST STEP

TOWARDS GETTING SOMEWHERE

**IS TO DECIDE THAT YOU ARE NOT
GOING TO STAY**

WHERE YOU ARE



10,000 stappen

- 10,000 voor een gezonde levensstijl
- Normale activiteit (6000 stappen)
+ 30 minuten wandelen (4000 stappen)
- Tenminste 5 dagen per week
- Matig intensief tempo
'alsof je ergens heen moet'
- 7-8 kilometer (wandelsnelheid van 5 km/uur)



*Wat kunnen werknemers zelf doen
om aan hun fysieke activiteit bij te
dragen?*



Ideeën voor bewegen in je dagelijks schema

Parkeer je auto verder weg

Zet je favoriete muziek op en ga dansen

Neem een wandeling met iemand in plaats van zittend koffie drinken

Telefoneer staand

Loop naar je collega's i.p.v. e-mailen

Lopende vergadering

Drink veel water. Zowel gezond en je moet vaker naar het toilet lopen

Wandel heen en weer als je moet wachten



SMART goals



Jouw doel



1. Doel opstellen a.d.h.v. Smart goals
2. Waarom dit doel?
3. Welke beloning als je je doel haalt en wanneer?

Bespreek je doel met je buurman/vrouw



Tot slot

