REDACTIONEEL

TIPS VOOR MEER BEWEGING, THUIS EN OP HET WERK.

Maart 2015

WIST JE DAT je 52 kcal verbrandt als je te voet naar de bakker gaat tegenover slechts 3 kcal met de auto?
Doe je boodschappen zoveel mogelijk per fiets of te voet.

TIPS VOOR MEER BEWEGING OP HET WERK

Woon-werkverkeer

- Ga te voet of met de fiets naar het werk;
- Bij langere afstanden kan je de trein en wandelen combineren;
- Vraag een stap- of fietsvergoeding voor je woon-werkverkeer;
- Parkeer je auto verder weg en zet zo extra stappen.

Op het werk

- Neem zo veel mogelijk de trap in plaats van de lift;
- Neem geregeld een actieve pauze. Strek je armen, benen, nek en schouders. Zo ontlast je ook je rug en je ogen;
- Ga geregeld een glas water of een gezond tussendoortje halen;
- Plaats de printer buiten je kantoor. Dat is goed voor de luchtkwaliteit en zorgt voor een extra wandeling;
- Wandel rond terwijl je met je gsm of draadloos toestel aan het telefoneren bent;
- Ga langs bij een collega in plaats van te telefoneren of te e-mailen;
- Vergader tijdens een wandeling.

Tijdens de pauze en buiten de werkuren

- Maak tijdens de lunchpauze een wandeling (met collega's);
- Neem sportkleding mee naar het werk. Zo kun je op elk onverwacht moment vrij bewegen.
- Vraag je werkgever om een douche te installeren.
- Welke tip kan jij zelf nog bedenken?

TIPS VOOR MEER BEWEGING THUIS EN IN JE VRIJE TIJD

- Laat je verleiden om samen met de kinderen te spelen;
- Laat je op sleeptouw nemen door je hond. ‘Elk pootje telt!’;
- Zet swingende muziek op terwijl je schoonmaakt;
- Doe bewegingsoefeningen terwijl je tv kijkt of tijdens de reclameblokken (gewichtjes heffen, lichte buik-, bil- en armspieroefeningen doen, meedansen met de muziek,…);
- Parkeer je hometrainer voor je televisie en geniet al fietsend van je favoriete programma;
- Kies voor computergames waarin je zelf moet bewegen;
- Tuinieren is goed voor de spieren;
- Al ontdekt hoe ontspannend een avondwandeling kan zijn?
- Doe boodschappen te voet, omdat ‘elke stap telt’, of spring op de fiets. Ter info: brood halen met de auto doet je maar 3 kcal verbranden, te voet verbrand je maar liefst 52 kcal! (afstand huis-bakker = 2 km);
- Breng de kinderen te voet of met de fiets naar school;
- Laat de auto zo veel mogelijk staan. Je bespaart op brandstof, wat goed is voor je portemonnee, het milieu en je gezondheid;
- Sta tijdens het wachten niet stil, maar beweeg;
- Winkel actief: verken verschillende winkels voor je iets koopt;
- Bij langere afstanden kun je de trein en wandelen combineren;
- Wandel naar de eerste of de laatste wagon op het perron;
- Neem je de bus of tram, stap dan een halte vroeger af;
- Parkeer je auto verder en zet zo extra stappen;
- Probeer eens iets anders! Verplaats je met skeelers of op een step;
- Welke tip kan jij zelf nog bedenken?

Bron: www.10000stappen.be