

# 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



LUNCH  
WANDELING

MET DE TREIN?  
GEBRUIK HET PERRON  
ALS WANDELBAAN



MET DE AUTO?  
MAAK EEN KORTE  
WANDELING OP EEN  
PARKEERPLAATS

## GRIJP ELKE KANS OM EVEN TE BEWEGEN

Probeer elke ochtend 20 min te bewegen en elke middag voor 18 uur ook 20 min, evt. 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 NOG VEEL MEER VOORDELEN

### WAT?

- TUSSENDOR BEWEGEN
- MINDER LANGDURIG ZITTEN
- IN BLOKKEN VAN MINIMAAL 10, MAAR BIJ VORKEUR 20 MINUTEN BEWEGEN