

'S AVONDS *BEWEGEN*



BLOKJE
OM VAN 10
MINUTEN NA
HET ETEN



HOND
UITLATEN,
EXTRA BLOKJE
LOPEN



OP DE FIETS
WANNEER JE
ERGENS NAAR
TOEGAAT



REGELMATIG
EVEN OPSTAAN,
BIJV. EEN KOPJE
THEE HALEN



MAAK VAN 'S AVONDS BEWEGEN JOUW RITUEEL

Beweeg je fitter en gezonder!

WAAROM 'S AVONDS?

- Bewegen geeft energie
- Je wordt minder snel ziek
- Minder kans op overgewicht
- Je slaapt beter
- Creatievere geest
- Goed voorbeeld voor de jeugd

WAT?

- Elke dag, na 18.00 uur
- Minimaal 10 minuten, maar bij voorkeur 20 tot 30 minuten.
- 2 keer per week lekker sporten.