

*Beweeg gewoon
zoals jij het nuttig
en leuk vindt!*

Dat geeft je meer kans op succes.

En dus meer kans om je goed in je vel te voelen.

Het is ook de gemakkelijkste manier om vol te houden!

**Meer tips & tricks op
www.gezondleven.be**

Waar komt het ziekenfonds tegemoet?

Bewegen Op Verwijzing:

Raadpleeg je huisarts of je maatschappelijk assistent voor meer informatie over het Bewegen Op Verwijzing-traject.
www.bewegenopverwijzing.be

Sport, fitness...:

We betalen per kalenderjaar en per persoon een deel van het lidgeld van je sport-, fitnessclub of tienbeurtenkaarten terug.

Screening:

Ga je langs bij een sportarts of cardioloog voor een medische sportkeuring of preventieve hartscreening, dan betalen we je ook een deel terug.

In samenwerking met

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

www.gezondleven.be



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

Gezond leven

Elke beweging telt,
met de **bewegingsdriehoek!**

 **Neutraal
Ziekenfonds
Vlaanderen**
UW PARTNER VOOR ZEKERHEID

Uitgave 01/2023

www.nzvl.be



**Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen
Administratieve zetel**

Statieplein 12
9300 Aalst
Tel. 053 76 99 99
info@nzvl.be

**Kantoren en postbussen over
heel Vlaanderen.**

VU: Wim Van Hecke, Statieplein 12, 9300 Aalst

Elke dag is een uitnodiging om veel en lang te zitten. Wist je dat we gemiddeld 8 uur per dag zitten?

En dat is niet oké! Een gezonde dag bestaat uit een mix van zitten, staan en bewegen.

We gaan ons fysiek en mentaal beter in ons vel voelen als we lang stilzitten beperken.

Dus, waar wacht je op?

Sta wat vaker op, strek de benen en beweeg!

Op onderstaande figuur vind je sedentair gedrag of lang stilzitten dan ook terug in de oranje zone!



© Vlaams Instituut Gezond Leven

Hoe pak je het aan als je meer wil bewegen?



BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

1. Doe het stap voor stap.
2. Geef niet op bij een terugval. Elk beetje beweging is beter dan niks. Zit minder lang stil én beweeg meer.
3. Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.
4. Varieer. Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.
5. Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag. Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje. Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang

- dan licht door matig intensieve bezigheden.
6. Zitten, staan en bewegen afwisselen, zorgt voor een goed en fit gevoel. Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houd je vol.
7. Stel een plan op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.
8. Pas je omgeving aan zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.

Beweegtips voor tijdens het werk

- Stap een bus- of tramhalte vroeger af.
- Parkeer je auto wat verder en wandel het laatste stuk tot aan je bestemming.
- Neem de fiets naar het werk.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Heb je een verhoogde tafel of keukenblad, sta recht en werk even rechtstaand.
- Indien mogelijk, vergader al staand of wandelend.

Beweegtips voor thuis

- Neem de fiets voor verplaatsingen korter dan 2,5 km.
- Neem een sportbuddy om meer te bewegen.
- Ga eens wandelen om een frisse neus te halen.
- Doe enkele bewegingsoefeningen tijdens de reclame op TV.

Inspiratie nodig?

Op <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegoefeningen> vind je verschillende beweegoefeningen