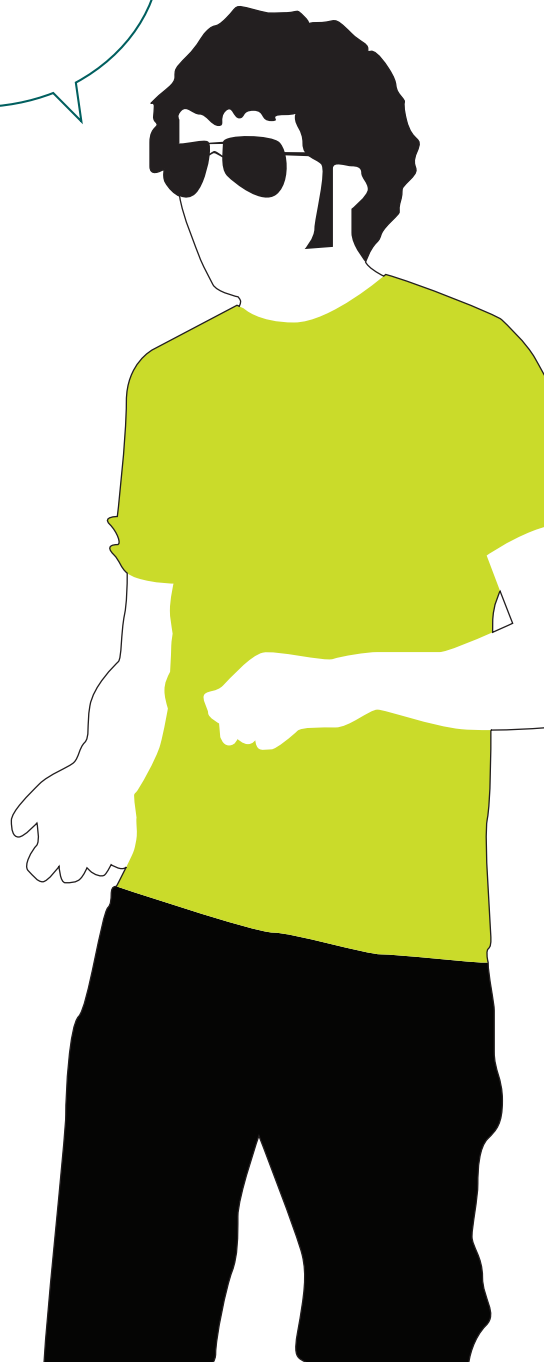


10.000!



## PAS OP JE TELLEN

Hoe tel je je stappen? Gebruik hiervoor een pedometer of stappenteller. Verkiez een betrouwbare stappenteller boven de teller die je als gadget vindt bij ontbijtgranen of een ander product. Of maak gebruik van het 10.000 stappenpakket dat naast een stappenteller, ook een handleiding en dagboekje bevat.

## WAAR KAN JE TERECHT VOOR STAPPENTELLERS?

Wil je zelf een **wetenschappelijk goedgekeurde stappenteller**. Aankopen kan tegen de voordeelprijs van €15 ipv €30.

Deze pedometer, DIGI-WALKER SW 200, kopen kan in:

- Directie Sport Kortrijk, Bad Godesberglaan 22  
sportdienst@kortrijk.be  
056 27 80 00
- Toerisme Kortrijk  
Begijnhofpark  
toerisme@kortrijk.be  
056 27 78 40



Bij deze pedometer zitten ook een veiligheidsriempje om verlies te voorkomen, een uitgebreide handleiding met bewegingsprogramma, een persoonlijk in te vullen stappenboekje.

*Opgelet: De goedkope stappentellers (1-10euro) of diegene die je kreeg bij tijdschriften zijn geen wetenschappelijk geijkte instrumenten... en kunnen je op het verkeerde been zetten bij het opbouwen naar een actievere levensstijl.*

**GEbruik BEWEGING ALS ADEMPAUZE IN JE DAGELIJKSE LEVEN. HET HELPT JETE ONTHAASTEN EN DOET JE MEER GENIETEN.**

Voor meer informatie i.v.m. de acties:

[www.1000stappen.be](http://www.1000stappen.be)  
[www.kortrijk.be/sport](http://www.kortrijk.be/sport)



**KORTRIJK BEWEEGT**

**ELKE STAP TELT**

ZET 10.000 STAPPEN  
PER DAG VOOR EEN  
BETERE GEZONDHEID



## GEEN WONDER DAT VLAMINGEN WEINIG BEWEGEN?!

- Wist je dat de gemiddelde Vlaming 75% van zijn dag zittend doorbrengt?
- Voor een goede nachtrust liggen we 22 jaar in ons bed. We brengen een jaar door op het toilet en zitten 7 jaar gezellig voor de televisie gekluisterd. Tel daar nog alle verplaatsingen met de auto en het openbaar vervoer, tafelen en computeren bij... en er blijft weinig tijd over om te bewegen.

### Toch doet bewegen deugd!

#### REGELMATIG BEWEGEN HOUDT JE GEZOND!

- Bloeddruk verlagen
- Ernstige ziekten voorkomen zoals hart-en vaatziekten, diabetes...
- Werken aan een gezond lichaamsgewicht
- Emotionele draagkracht en zelfvertrouwen vergroten, stress verminderen
- Energie verhogen
- Geven van meer kracht, lenigheid en uithouding

## EEN HALFUUR EXTRA VOLSTAAT

Bewegen is gemakkelijker dan je denkt! **Een half uur per dag extra beweging**, zoals te voet naar het werk gaan, maakt al een groot verschil voor je gezondheid. Sporten is gezond, maar "bewegen" is een goed alternatief voor mensen die niet van sport houden of hier weinig tijd voor hebben. Kortom, een matige inspanning waardoor je iets sneller en dieper gaat ademen is voldoende om resultaat te behalen. Belangrijk is dat je iets doet dat je kan volhouden, en dat je niet met tegenzin doet. Hierbij helpt het als je die extra beweging inbouwt in je dagelijkse leven.



## EEN STAPJE VERDER

Een eenvoudige manier om dag in dag uit meer te bewegen, is door meer stappen te zetten. Onderzoek wijst uit dat **10.000 stappen per dag** een streefdoel is. Een gemiddeld persoon zet nu ongeveer 6000 stappen per dag. Dat is slechts 4000 stappen verwijderd van het streefdoel. Met een half uur extra bewegen haal je zo die overige 4000 stappen.

Kortom, een kleine stap voor jou, maar een grote stap voor je gezondheid.

### Samengevat:

- **Beweegnorm = een half uur extra per dag matig intensief bewegen**
- **Stappennorm = 10.000 stappen per dag**

## WIE GAAT DE UITDAGING AAN?

Een oproep aan alle volwassen Vlamingen.  
**10.000 stappen per dag!**

## HOE BEGIN JE ERAAN?

- **STAP 1 : Meet je stappen**  
Hoeveel stappen zet je per dag?
- **STAP 2 : Bepaal je doel**  
Hoeveel extra stappen per dag wil je zetten?  
Tip: 500 extra stappen per dag is een haalbare uitdaging.
- **STAP 3: Volharding**  
Hou dat minstens 1 week vol.
- **STAP 4: Nieuwe doelstellingen**  
Kies na elke week een nieuw doel.
- **STAP 5: Gewoontevorming**  
Hou deze levensstijl.  
Geniet van een grotere dosis levensenergie!
- **STAP 6: Resultaat**  
Ga hiermee door tot je 10.000 stappen per dag haalt.

Lijkt 10.000 stappen onhaalbaar voor jou? Neem dan je tijd, elke stap meer is een overwinning op zich!

## ELKE STAP TELT: ENKELE TIPS

- Doe je boodschappen te voet.
- Spring op je fiets naar het werk. (10 minuten fietsen = 1500 stappen)
- Je bent het misschien niet gewoon, maar met de trap raak je ook boven
- Maak een wandeling met je collega's tijdens de middagpauze
- Zet de televisie uit en ga romantisch op stap met je partner
- Laat je ertoe verleiden om samen met je (klein)kinderen te spelen.
- Laat je op sleeptouw nemen door je hond.
- Tuinieren is goed voor je spieren.
- Laat je auto staan, ook het milieu wint erbij.
- Afwas, plas en strijk niet te vergeten.
- ...

**Bouw die extra stappen of beweging in je dagelijkse leven in.**

## LEKKER OP STAP? NU NOG EEN GEZONDE HAP

Haal meer uit je 10.000 stappeninspanning door gezond te eten. Wat denk je?

**Eet je gezond? Doe de test op [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)**

Start met een gezond ontbijt, drink voldoende water, eet dagelijks voldoende groenten en fruit en hou je bij gezonde tussendoortjes. De actieve voedingsdriehoek zet je verder op weg.

**VEEL SUCCES!**

