Algemene adviezen

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!

Waarin komt jouw ziekenfonds tegemoet?

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

Terugbetaling lidgeld
Je kan jaarlijks een terugbetaling krijgen van het lidgeld van je sport- of fitnessclub. Raadpleeg onze webstek voor meer informatie.

In samenwerking met

VLAAMS INSTITUUT

GEZOND LEVEN

www.gezondleven.be

Maatschappelijke zetel:
Hoogstratenplein 1 – 2800 Mechelen
015 28 90 90 – info@vnz.be
Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds heeft kantoren en postbussen in heel Vlaanderen. Ook in jouw buurt.

www.vnz.be

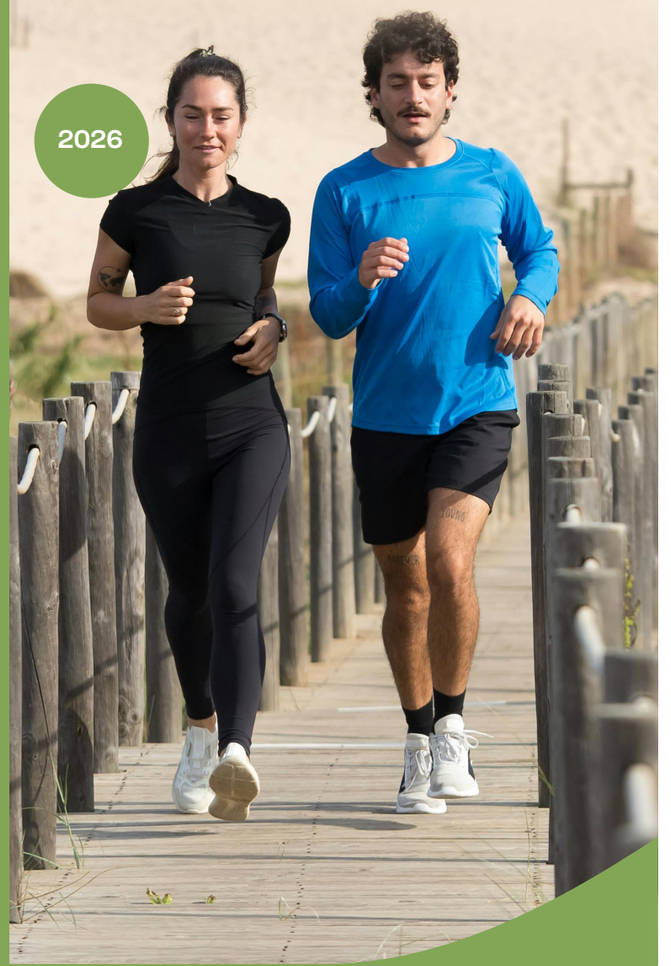
VNZ Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

v.u. Jürgen Constandt, Hoogstratenplein 1, 2800 Mechelen

Gezond Leven?

Elke beweging telt, met de bewegingsdriehoek!

2026



VNZ zorgt voor het verschil

VNZ Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

Elke dag is een uitnodiging om veel en lang te zitten. Wist je dat we gemiddeld acht 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!

Hoe pak je het aan als je meer wil bewegen?

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 wandel-schoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

gezondleven.be

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 2,5km.
- 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 www.gezondleven.be vind je beweeg- en krachtoefeningen.

BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN