

# MEER BEWEGEN EN MINDER STIL ZITTEN: DAT DOE JE ZO!



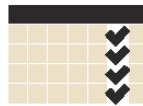
Zit minder, beweeg meer,  
overal waar je kan



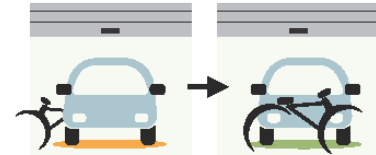
Ruil minder gezonde keuzes  
in voor gezonde gewoontes



Kies iets wat je  
graag doet



Denk vooruit en plan



Pas je omgeving aan



**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND LEVEN**

## Wat doe je het best?

Deze tips zitten verwerkt in  
de bewegingsdriehoek!

Zit minder lang stil  
én beweeg meer

Zet stap voor stap

Ga elke dag voor een  
gezonde mix van zitten,  
staan en bewegen



Meer tips  
[www.bewegingsdriehoek.be](http://www.bewegingsdriehoek.be)



In een gezonde mix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, vatten we voor je samen in de 8 tips van de [bewegingsdriehoek](#):

### **Zit minder lang stil én beweeg meer**

Beweeg jij veel? Mooi zo, want bewegen is gezond. Al even cruciaal is het dat je niet te lang aan één stuk stilzit. Doorbreek lange periodes van zitten regelmatig door recht te staan of een rondje te stappen. Je zult snel merken: dat voelt goed!

### **Zet stap voor stap**

Zit jij vaak lang en ononderbroken stil? Maak daar dan geleidelijk aan komaf mee. Begin met regelmatig even recht te staan en te stappen – elk half uur indien mogelijk.

Beweeg je daarnaast niet veel? Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want élk beetje beweging is beter dan niks. Probeer bijvoorbeeld dagelijks een paar minuutjes meer te bewegen, in je eigen tempo.

Kies voor haalbare doelen, je hoeft heus niet de Himalaya te beklimmen. Elke stap vooruit, richting de gezondheidsaanbevelingen, is een overwinning. Geef niet op wanneer je eens een terugval kent.

### **Ga elke dag voor een gezonde mix**

Maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen. Probeer het grootste deel van de dag licht intensief te bewegen tijdens je taken: door bijvoorbeeld te stappen op je werk. Beweeg daarnaast dagelijks een stukje met matige intensiteit: neem bijvoorbeeld de fiets naar het werk. Gooi je er nog een wekelijkse portie beweging aan hoge intensiteit tegenaan? In de vorm van een sportsessie bijvoorbeeld? Dan speel je volop de gezondheidskaart uit. Vergeet niet om je spieren ook wekelijks te trainen en zo te versterken.

### **Varieer waar je beweegt en minder zit**

Hou je ogen open voor kansen om minder te zitten en meer te bewegen. Beperk het niet tot je vrije tijd, maar denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.

### **Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes**

Zit je vaak lang stil? Kom geregeld van je stoel af en sta even recht of maak een ommetje. Of kies een andere vorm van beweging: ga fietsen in plaats van online te surfen bijvoorbeeld.

Is stilzitten niet zozeer een probleem voor jou, maar wil je actiever en fitter worden? Schakel dan een versnelling hoger: vervang dagelijkse lichtintensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Kuier niet langer, maar zet er stevig de pas in. Dat lukt je sneller dan meteen voor joggen te gaan.

### **Kies iets wat je graag doet**

Wissel jij zitten, staan en bewegen af in je dagelijkse leven? Dan hou je daar een goed en fit gevoel aan over. Maar die eerste stappen zijn moeilijk, net als volhouden. Bedenk daarom een beloning voor jezelf, die in je gezonde straatje past. Plan bijvoorbeeld een gezellig tripje met familie of vrienden. Geef jezelf een schouderklopje na een gezonde dag. En vooral: kies iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Anders haak je in een-twee-drie af.

### **Denk vooruit en plan**

Sluit deals met jezelf – en met anderen. Dat maakt het voor veel mensen gemakkelijker om ook écht minder te zitten en meer te bewegen. Bouw je plan op als volgt:

- Wat ga je doen? Bijvoorbeeld 'Ik kijk voortaan minder tv en ga meer wandelen'.
- Waar ga je het doen? Bijvoorbeeld thuis en in de woonwijk.
- Wanneer ga je het doen en hoelang? Bijvoorbeeld elke zaterdagmiddag een kwartier.
- Wie helpt je hierbij of doe je het alleen? Samen bewegen werkt motiverend en is aangenamer. Zeker als gezin: zo spoor jij je kinderen aan en geef je het goede voorbeeld.

Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden. En dokter al oplossingen uit. Pak bijvoorbeeld regenkledij voor op de fiets in, wanneer het bewolkt is. Een voorbereid man is er twee waard!

### **Pas je omgeving aan**

Richt je omgeving zodanig in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. En bemoeilijk het voor jezelf om de minder gezonde optie te kiezen. Je kunt minder lang stilzitten en meer bewegen 'uitlokken'. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen en jas vooraan in de kast, zodat je op de dag van je wandeling minder gemakkelijk ervanonder muist.

## **Tips op het werk**

### **Met de fiets naar het werk**

Is het haalbaar om met je fiets naar het werk te gaan? Of zelfs te voet? Overweeg het en zet de stap. Je beweegt niet alleen, het maakt ook je hoofd leeg na een drukke werkdag. En 's ochtends kom je niet gefrustreerd aan door die ellendige file.

### **Combineer openbaar vervoer en beweging**

Woon je ver van je werk? Dan kan je het openbaar vervoer en een stevige wandeling overwegen. Beter voor het milieu, en je hebt toch maar lekker die beweging gehad.

### **Check stap- of fietsvergoeding**

Ga na of je werkgever een stap- of fietsvergoeding geeft voor je woon-werkverkeer. Je inspanningen worden meteen beloond! Als is de grootste beloning natuurlijk je goede gezondheid en prima humeur, wat dacht je?

### **Parkeer je auto wat verder**

Kom je met de auto naar het werk? Ook dan kan je meer beweging in je dag smokkelen. Parkeer de wagen een stukje verderop, zodat je nog wat kan stappen. Wie weet vind je zo wel een plek waar het makkelijker parkeren is.

### **Neem de trap**

Het is verleidelijk, een lift. Maar al eens geteld hoelang je soms moet wachten? Tegen die tijd ben je vaak al via de trap een heel eind op weg. En kom je op de trap niet meestal die favoriete collega tegen?

### **Doe mee met de actieve pauze**

Klinkt dit wat tegenstrijdig in de oren? Een actieve pauze bestaat wel degelijk. Streck je armen of benen. Stretch je nek en schouders. Je ontlast op die manier je rug en ogen. Het zorgt in een mum van tijd voor een opkikker. Let wel op dat je tijdens het stretchen geen collega raakt die net zijn kopje koffie ging halen.

### **Plaats de printer verderop**

Je printer naast je bureau, zodat je enkel je arm moet strekken? Dat is redelijk 2017. Een printer zet je voortaan buiten je kantoor. De luchtkwaliteit verbetert en

je wordt niet gestoord door het lawaai. Die extra stappen naar de printer kan je weer mooi zien aantikken op je stappenteller.

### **Telefoneer al wandelend**

Heel wat telefoontjes te doen vandaag? Dan is het eigenlijk je geluksdag. Want het is je kans om schaamteloos extra te bewegen. Bel met een draagbaar toestel al wandelend. Meer stappen vandaag én een heldere geest tijdens je telefoongesprek!

### **Ga langs bij een collega**

Wil je iets vragen aan je collega? Hup, snel een mail of telefoontje. Toegegeven, het gaat snel. Maar een wandelingetje naar een andere verdieping doet je even pauzeren. Je hebt persoonlijk contact met je collega, wat voor sommige onderwerpen geen overbodige luxe is.

### **Introduceer vergaderwandelingen**

Samen in een muf lokaal brainstormen? Daar zijn nog nooit schitterende ideeën uit ontstaan. Heb je iets te bespreken met een collega? Waarom doe je dit niet al wandelend? Buiten krijg je frisse lucht en dwarrelen de oplossingen vanzelf je hoofd binnen!

### **Maak een lunchwandeling**

Voor of na het eten een wandelingetje? Puik plan. Leer de omgeving van je bedrijf kennen. Ongetwijfeld boeiend! Bij mooi weer kan je gerust halt houden in een park. Extra zuurstof voor de rest van de dag. En jawel, het aantal stappen zal flink stijgen.

### **Neem sportkleding mee**

Leg een sportoutfit op het werk. Zo kan je op elk moment gaan sporten. Momentje vrij of 's middags geen zin om binnen te blijven? Elk onverwacht moment is goed om te bewegen.

### **Vraag die douche op het werk**

Na het bewegen kunnen er al eens okselvijvers ontstaan. Geen pretje om daarna met een nat shirt te vergaderen. Vraag daarom je werkgever om een douche te installeren. Op die manier wordt bewegen op het werk pas echt fun. Ook voor de collega's die naast je moeten zitten.



## Tips voor thuis en vrije tijd

### Hang nog eens het kind uit

We doen het misschien niet zo dikwijls, maar dit is het perfecte excuus! Laat je verleiden en speel samen met je kinderen. Kids blij en jij beweegt zonder dat je het merkt.

### Kom uit je mand

Hond in huis? Dat is de ideale kompaan om mee te gaan wandelen. Laat je op sleeptouw nemen en geniet samen met je viervoeter. Trots moedigt hij je kwispelend aan: "baasje, elk pootje telt!"

### Vergeet de afwas niet

O neen, de afwas nog. Bekijk deze huishoudelijke taken voortaan anders. Het moet toch gebeuren, dus waarom dit niet zien als een goede vorm van bewegen? Ontwerp je eigen dansprogramma tijdens het schoonmaken  
Schoonmaken, nog zo'n aangenaam tijdverdrijf. Zeker als je vanaf nu poetst op muziek. Jij bent de ster en schittert in je eigen dansprogramma. Zien we je terug in de volgende ronde?

### Bewegen tijdens Thuis

Tijd voor je favoriete soap? Of eerder het type van de duiding? Het tv-programma maakt niet uit, je dagelijks tv-moment is wel een uitgelezen kans om te bewegen. Werk met gewichtjes of doe lichte buik-, bil- en armspieroefeningen.

### Parkeer je hometrainer voor tv

Staat er in je kelder een luxehometrainer te roesten? Zonde. Haal het beest weer naar boven en leef je uit. Zet hem gerust voor tv en fiets fluitend door het televisielandschap.

### **Kies je computerspelletjes slim**

Bij veel games zit je de hele tijd. Maar jij bent natuurlijk slimmer dan dat. Kies daarom een computerspel waarbij je veel moet bewegen.

### **Tuinier met plezier**

Tuinieren is goed voor de spieren. Maai het gras, snoei de haag of spit een stukje tuin om. Weer een karweitje geschraapt en met dat bewegen zit het op die manier ook goed.

### **Kom erbij en dans!**

Zaterdagavond? Tijd om voor de buis te hangen of het internet af te schuimen? Je kan het eens anders doen. Trek je hot shoes aan en ontpop je tot een echte dancing queen.

### **Beweeg samen met anderen**

Kies een activiteit of sport die je graag doet of regelmatig met je gezin of vrienden kan doen. Samen dingen ondernemen maakt scheidt een band en motiveert.

### **Waag je op de wandelpaden**

Al eens gedacht aan een fietsvakantie of wandeluitstap? Maak je familie of vrienden warm voor deze avontuurlijke tocht. Het hoeft geen Mount Everest te zijn. Avonturen zijn er in het groot en klein.



## Tips voor alledaagse verplaatsingen

### Auto aan de kant

Laat de auto zoveel mogelijk staan. Je bespaart brandstof, wat goed is voor milieu en portemonnee. En voor je gezondheid is het al helemaal goed nieuws!

### Te voet of met de fiets

Naar de kapper of post? Dat kan vaak te voet of met de fiets. Vergeet het niet: elke stap telt.



### **Naar de bakker?**

Een vraagje: je woont 2 km van je bakker. Hoeveel kcal verbruik je als je met de wagen gaat? Dat is de volle 3 kcal. En hoeveel verbruik je als je de afstand te voet aflegt? Dat is maar liefst 52 kcal.

### **Op weg naar school**

De kinderen gaan halen op school? Neem de fiets of wandel eens op je gemak tot aan de schoolpoort. Vaak ben je meer tijd kwijt als je een plekje moet zoeken om je auto te parkeren.

### **Trein en wandelen combineren**

Heb je een langere toch voor de boeg? Dan kan je openbaar vervoer en wandelen combineren.

### **Stap een halte vroeger af**

Elke dag hetzelfde traject? Na een tijdje ken je de weg wel. Waarom niet eens een halte vroeger afstappen? Zo kan je een stukje van je route te voet afleggen.

### **Leve de vouwfiets**

Ben je vaak onderweg met de trein? Om van het station thuis of op locatie te geraken doet een vouwfiets wonderen. In een wip klik je de fiets in mekaar en even snel vlam je er het station mee uit.

### **Wachten is bewegen**

Bus onderweg, maar je moet nog wel even wachten? Sta tijdens het wachten niet stil, maar beweeg een beetje.

### **In een klein stationnetje**

Heb je voldoende tijd, neem dan de laatste of eerste wagon op het perron. Je extra stappen geven je een boost en de kans is groot dat je in een rustigere coupé terechtkomt.

### **Skeeler of step?**

Hou je wel van snel ter plaatse zijn? Waarom probeer je niet eens skeeler of step? Je kinderen vinden het vast ook een leuk idee!

## VERVANG

JE VERPLAATSING MET  
DE AUTO DOEN EN VOOR  
DE DEUR PARKEREN



## DOOR

DE AUTO WAT  
VERDER PARKEREN



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

## OF NOG BETER

HET OPENBAAR  
VERVOER GEBRUIKEN



## VERVANG

JE MET DE AUTO  
VERPLAATSEN



## DOOR

HET OPENBAAR  
VERVOER GEBRUIKEN



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

## OF NOG BETER

(EEN STUK VAN DE ROUTE)  
FIETSEN

