

Watzoekje?

Geef hier je zoekterm in

Geef hier je zoekterm in

Lichaamsbeweging

Zet u 10.000 stappen per dag?

Bewegen is gemakkelijker dan je denkt! Een half uur per dag extra beweging, maakt al een groot verschil voor je gezondheid. 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 ideaal streefdoel is.

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? bv.500)

Stap 3: Volharding (hou dit minstens 1 week vol)

Stap 4: Nieuwe doelstellingen (kies na elke week een nieuw doel)

Stap 5: Gewoontevorming (hou deze levensstijl aan)

Stap 6: Resultaat (ga door tot je 10.000 stappen per dag haalt)

Meer tips en info kan je vinden op de webstek van 10.000 stappen.

Contactinformatie

Welzijnsprojectwerk

Administratief Centrum

Dr. V. De Walsplein 30

3070 Kortenber

T 02 755 30 70

welzijnsprojectwerk@Kortenber.be

<http://www.kortenber.be>

Openingsuren

Vandaag Feest van de Arbeid

Morgen open van 09 u. tot 12 u.

Alle openingsuren



Tobania

Gemeente Kortenber

Dr V. De Walsplein 30, 3070 Kortenber

T 02 755 30 70, info@kortenber.be