# Gezond bewegen

### BEWEGINGSDRIEHOEK

Gezond leven? Beperk stilzitten en beweeg. 💃 In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, geeft de bewegingsdriehoek 🔺 je heel helder weer.

<https://www.youtube.com/watch?v=sYfkAqQRJUQ>



**BEWEEGTEST**

Met een snelle vragenlijst 🗓 kom je meer te weten over jouw dagelijks zit- en beweeggedrag. Het testje vertelt of jij een 🐨koala, 🦍 gorilla, 🦓 zebra of 🐝bij bent.  
  
👇Start de zit- en bewegingstest 👇  
https://mijn.gezondleven.be/bewegingstest-jonger-dan-18-jaar

****

**ACTIEPLANNEN**

Wil je wat meer beweging in je dag krijgen? 💪😃 Minder op je stoel zitten? Wij helpen je om dat op een haalbare manier en stap voor stap 👣waar te maken én vol te houden.  
  
👉 Kies welk persoonlijk doel je voor ogen hebt maak je persoonlijk actieplan.

<https://mijn.gezondleven.be/actieplan>

****

**10.000 STAPPEN**

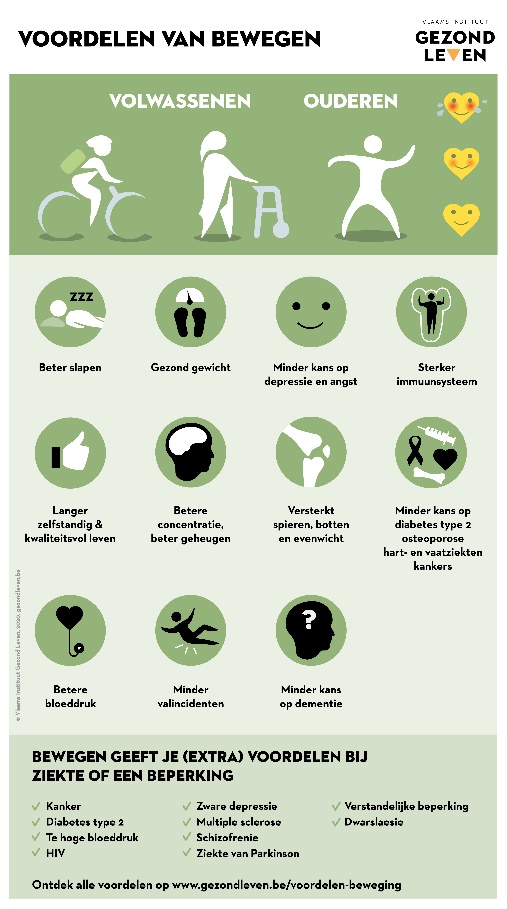
Hoeveel stappen moet je dan zetten voor een gunstig effect op je gezondheid?  
  
1️⃣0️⃣.0️⃣0️⃣0️⃣ stappen per dag is ideaal voor volwassenen.  
8️⃣.0️⃣0️⃣0️⃣ voor 65-plussers.   
  
Maar staar je vooral niet blind op een cijfer: elke stap telt! 👣 Ook kleine vorderingen maken een verschil. 🙌

Meer info op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)



**WAAROM BEWEGEN**

Volwassenen en ouderen die voldoende bewegen, geven zichzelf het mooiste cadeau. 🎁 De voordelen ervan zijn amper bij te houden! 🤯



**WOOGIE BOOGIE**

Hoewel dit niet altijd zo lijkt, zitten kleuters nog veel te vaak te lang stil: in de auto, thuis en ook op school.   
  
De bewegingsoefeningen van 🐙Woogie Boogie 🐙 moedigen niet alleen kleuters aan om op te staan en te bewegen, ze helpen ook de motoriek van elke kleuter te ontwikkelen. 😄

Kijk de videos op [www.woogieboogie.be](http://www.woogieboogie.be)



**BEWEGENO OP VERWIJZING**

Wil je meer bewegen? 🕺🏃‍♀️🤸‍♀️

Maar heb je geen idee hoe of wanneer je dat zou doen?

* Laat je begeleiden door een 𝗕𝗲𝘄𝗲𝗴𝗲𝗻 𝗢𝗽 𝗩𝗲𝗿𝘄𝗶𝗷𝘇𝗶𝗻𝗴-𝗰𝗼𝗮𝗰𝗵!



**MINDER ZITTEN ÉN MEER BEWEGEN? VERVANG ONGEZOND DOOR GEZOND**

Wil je minder zitten 🪑 en meer bewegen 🚶‍♀️ slim aanpakken? Vervang dan je minder gezonde keuzes door nieuwe gezonde gewoontes, met hulp van deze tips. 💡

<https://youtu.be/87gLrl8fqKk>



**WISSELWERKEN**

Wisselwerken is een campagne die werknemers stimuleert om zitten, staan en bewegen af te wisselen. 🤩 Wie Wisselwerkt ervaart een positieve impact op zijn ✅fysieke gezondheid, ✅ energieniveau en ✅concentratie.

<https://www.youtube.com/watch?v=vF1ma6Ea-KU>



**BEWEEGMOMENTEN**

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen doet wonderen voor je gezondheid. 😍 Ontdek hoe je doorheen je dag meer kan bewegen. 👇

<https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegmomenten>

ù