

Stap 4: Verplaats je actief

Lees voor

Je hoeft niet intensief te sporten voor een goede gezondheid. Vaak volstaat het om tijdens je dagelijkse activiteiten voldoende te bewegen: thuis, op het werk of op school, in de vrije tijd...en ook tijdens je verplaatsingen. Kijk om jouw dagelijkse verplaatsingen en die van je kind actiever te maken: van en naar het werk of de school, naar de bakker, naar de muziekles ...

Hoe begin je er aan?

- Doe verplaatsingen onder de 2 KM steeds te voet of met de fiets. Zie het als een uitstapje met de kinderen. (Tip: doe van 1 tot 30 juni mee aan 'Mijn korte ritten' en probeer je verplaatsingen onder de 5 KM te voet of met de fiets te doen): mijnkorteritten.be .
- Ga van 30 april tot 4 juni met belgerinkel naar de winkel!
- Trappen zijn een uitstekende gratis fitnessoefening!
- Vermijd parkeerstress: parkeer je auto of iets verder en ga te voet verder.
- Doe mee aan de autoloze zondag op 18/09/2016! weekvandemobiliteit.be .
- Heb je al de doorlopende straten, trage wegen, de 'zogenaamde binneboantjes' in je buurt ontdekt? Ze maken je verplaatsingen veel aangenamer.
- Meer tips op : datvoeltbeter.be