

IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

Goed dat je dit doosje opende!
Heeft de wandelmicrobe je ook te pakken? Of moet je nog een beetje overtuigd worden?

Het wandelprogramma 'Elke stap telt' maakt deze keer deel uit van het grotere geheel 'lekker actief' (meer hierover op de achterzijde van deze fiche).

Als je staat te popelen om van start te gaan, vind je het programma telkens op de achterkant van de fiches (vanaf fiche 5). Heb je nog een zetje nodig, zullen de tips en praktische info vooraan op de fiches je vast en zeker over de streep trekken. Veel wandelplezier!





OKRA-SPORT+ heeft al een heel aantal mooie projecten op de teller staan. Ik ben ervan overtuigd dat '*lekker actief*' opnieuw een schot in de roos zal zijn. Waarom ben ik daar zo zeker van? Simpel: de aanpak werkt.

OKRA-SPORT+ brengt mensen in beweging op een laagdrempelige én gezonde manier. En dat is nodig, want hoe ouder we worden, hoe minder we bewegen. Hoe meer kans op vereenzaming ook, maar ook daar doet OKRA-SPORT+ iets aan: het brengt mensen samen. Gezellig en plezierig, met als bijkomend voordeel dat bewegen in groepsverband helpt om het vol te houden.

Een derde reden waarom ik OKRA-SPORT+ een warm hart toedraag, is dat het telkens opnieuw met creatieve en innovatieve ideeën komt en steeds zoekt naar samenwerking met de juiste partners. Bovendien zijn ze bij OKRA-SPORT+ niet bang om de handen in elkaar te slaan met andere sectoren.

Tot slot: alle initiatieven van OKRA-SPORT+ drijven op het werk van vrijwilligers, stuk voor stuk gemotiveerde en enthousiaste mensen die zich 'zomaar' voor de goede zaak inzetten. Ik wil elk van hen daar oprecht voor bedanken. Ik hoop dan ook dat OKRA-SPORT+ er met '*lekker actief*' opnieuw in zal slagen om veel mensen aan het bewegen te krijgen én te houden. Veel succes en plezier met dit nieuwe project!

Philippe Muyters, Vlaams *minister* van Werk, Economie, Innovatie en Sport (mei 2017)

Via '*lekker actief*' willen we op twaalf weken tijd (twee weken aanloop + tien weken opbouw) de aanzet geven tot een gezondere en actievere levensstijl.

Gezondheid is een ruim begrip. Met '*lekker actief*' concentreren we ons op drie belangrijke factoren die een positieve impact hebben op onze algemene gezondheid: gezonde voeding, regelmatige beweging en het doorbreken van langdurig zitgedrag. Onderzoeken wijzen uit dat het nodig is om de gezondheid aandacht te geven. Uit de Gezondheidsenquête van 2013 blijkt dat slechts een beperkt percentage van de senioren voldoende beweegt. Uit diezelfde enquête blijkt ook dat een grote meerderheid de aanbevolen consumptienorm van groenten en fruit niet haalt. Tenslotte stelden de onderzoekers vast dat het lang stilzitten, merkbaar verhoogt vanaf de leeftijd van 65 jaar.

Je kan hier verandering in brengen. Dit door het volgen van zowel een individueel programma als via groepsactiviteiten. Het thema bewegen omvat het wandelprogramma 'Elke stap telt' en een krachttrainingsprogramma (zie ander fichenboekje). Deze programma's verhogen de zelfstandigheid om beter en langer te kunnen bewegen. Voor het thema voeding wordt een voedingsdeskundige van het Lokaal gezondheidsoverleg en Vlaams Instituut Gezond Leven ingeschakeld in het trefpunt en vind je heel wat tips in dit doosje. De beweegwekker en tips tenslotte zorgen er voor om lang stilzitten te onderbreken. We hechten veel belang aan de wetenschappelijke onderbouw van dit project. Dankzij de samenwerking met KU Leuven en het Vlaams Instituut Gezond Leven wordt dit gegarandeerd. En dan nu... samen aan de slag.

IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

WAAROM WANDELEN?

Waarom wandelen?

Regelmatig bewegen aan een matige intensiteit zorgt ervoor dat je je goed voelt. Het is niet altijd makkelijk om jezelf te overtuigen meer fysieke activiteit in je leefpatroon in te plannen. Ga daarom op zoek naar activiteiten die je lang genoeg kan volhouden, die niet te duur zijn, die je samen met anderen kan uitvoeren, die veilig en niet te belastend zijn. Wandelen beantwoordt aan deze criteria en is dus een ideale manier om meer te bewegen.

Vanwaar dit doosje?

Dit doosje biedt je een wandelprogramma dat je tien weken kan volgen. De intensiteit van het programma wordt geleidelijk opgedreven afhankelijk van je eigen mogelijkheden. Een instaptest bepaalt op

welk niveau je start. Zo zal het wandelprogramma niet te zwaar zijn en is het risico op overbelasting minimaal. Bovendien zal het niveau ook niet te laag zijn dankzij het opbouwplan. Het wandelprogramma zal dus steeds voldoende uitdagingen bieden!

Wat mag je verwachten?

Dankzij dit wandelprogramma zal je steeds beter kunnen stappen. De bewegingen zullen bovendien makkelijker, vlotter en soepeler verlopen. Je voelt je gezonder en fitter.

Het wandelprogramma zal dus steeds voldoende uitdagingen bieden!



NODIG?

Om te wandelen heb je niet veel nodig: een stevig paar stapschoenen, goede sokken en makkelijke kledij. Bij regenweer gebruik je het best een waterdicht vest. Als je 's avonds gaat wandelen, is een fluohesje geen overbodige luxe.

Voor dit wandelprogramma heb je ook een stappenteller nodig. Bevestig dit toestelletje ter hoogte van je broeksriem. Het registreert het aantal stappen dat je zet en soms ook de afgelegde afstand.

Op de fiches in dit doosje kan je zelf registreren hoeveel stappen je hebt gezet. Bovendien kan je een stap-je-fit-dagboek bijhouden op

*Een stappenteller
heb je nodig!*



<http://www.10000stappen.be/stappenregistratietool/>



Door de registratie van jouw stappen ondersteun je de 'Cleane kleren'-campagne van Wereldsolidariteit.

Meer hierover op www.cleanekleren.be



**CLEANE
KLEREN**

IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

VOOR JE BEGINT: DE INSTAPTTEST

Hoe leg je de instaptest af?

Tijdens de wandeltest tracht je gedurende zes minuten zoveel mogelijk afstand af te leggen. Je wandelt zo ver mogelijk aan je eigen snelste tempo.

Een stappenteller kan hierbij een belangrijk hulpmiddel zijn. Je kan de afstand ook exact meten (bijvoorbeeld 20 m) en noteren hoe vaak je deze afstand aflegt in zes minuten. Na de test noteer je hoe vermoeid je bent en lees je de afgelegde afstand af op je stappenteller. Op basis van deze gegevens wordt je instapniveau bepaald. (Zie volgende fiche.)



Hoe bepaal je je vermoeidheidsscore?

Na de wandeltest geef je aan hoe vermoeiend de test was. Daartoe kan je deze schaal gebruiken.

Kies het getal dat het best overeenkomt met jouw gevoel. Nadien zet je deze score om in een aangepaste vermoeidheidsscore.

VERMOEIDHEIDSSCORE

6	zeer zeer licht
7	
8	zeer licht
9	
10	licht
11	
12	matig zwaar
13	
14	zwaar
15	
16	zeer zwaar
17	
18	
19	zeer zeer zwaar
20	



Herleid de vermoeidheidsscore (6-20) tot een aangepaste score

6-9	SCORE 4
10-11	SCORE 3
12-13	SCORE 2
>13	SCORE 1

OP WELK NIVEAU STAP JE IN?

Je bepaalt je instapniveau aan de hand van de vermoeidheidsscore en de afgelegde afstand die je noteerde na het afleggen van de instaptest.

RESULTAAT

= **aangepaste VERMOEIDHEIDSSCORE**
x **afgelegde AFSTAND**

Met dit resultaat kan je je instapniveau bepalen en weet je dus op welk niveau in het wandelprogramma je kan instappen. In totaal zijn er twaalf instapniveaus.

Een voorbeeld:

Op het einde van de wandeltest legde Jacqueline 600 m af. Ze vond de test licht en omcirkelt dus cijfer 11 op de vermoeidheidsschaal. Deze score stemt overeen met de aangepaste vermoeidheidsscore '3'.

Haar resultaat: $3 \times 600 = 1800$.

Ze stapt in op niveau 8 in het wandelprogramma en neemt de fiche met niveau 8 als vertrekpunt voor haar wandelschema.

Instapniveau 1	< 500	Instapniveau 7	1500 – 1700
Instapniveau 2	500 – 700	Instapniveau 8	1700 – 1900
Instapniveau 3	700 – 900	Instapniveau 9	1900 – 2100
Instapniveau 4	900 – 1100	Instapniveau 10	2100 – 2400
Instapniveau 5	1100 – 1300	Instapniveau 11	2400 – 2700
Instapniveau 6	1300 – 1500	Instapniveau 12	> 2700

MIJN TEST

Mijn vermoeidheidsscore	
wordt de aangepaste score	
Mijn afgelegde afstand bedraagt	m

MIJN RESULTAAT

aangepaste vermoeidheidsscore		x	m	=	
Ik stap in op niveau					
en neem dus fiche		als vertrekpunt			

IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

OP WELK NIVEAU EINDIG IK?

Hieronder vind je een voorbeeld van een ingevulde fiche.

Niveau 1	5 km	Niveau 7	10 km
Niveau 2	5 km	Niveau 8	15 km
Niveau 3	7,5 km	Niveau 9	15 km
Niveau 4	7,5 km	Niveau 10	15 km
Niveau 5	10 km	Niveau 11	20 km
Niveau 6	10 km	Niveau 12	20 km

Het wandelprogramma duurt tien weken. In deze tabel vind je het aantal kilometers dat je aan een stuk zou moeten kunnen afleggen als je het wandelschema correct volgde. Uiteraard houdt het schema rekening met je instapniveau. Deze einddoelen vind je terug op elke fiche.

Het schema houdt rekening met je instapniveau

Hoe gebruik ik de fiches?

Elke fiche geeft aan hoeveel stappen je per dag, gedurende een week, moet zetten om je einddoel na tien weken te bereiken. Het is belangrijk dat je deze stappen zonder onderbreking na elkaar zet. Je stappenteller is een belangrijk hulpmiddel. Op je fiche vul je de dag in en het aantal stappen dat je hebt gezet. Aan het einde van de week kan je het totaal aantal stappen noteren.

Wanneer je het programma van een week hebt afgelegd, neem je de volgende fiche. Daarop staan je doelstellingen voor de volgende week. Start je op niveau 8, neem je de fiche niveau 8 waarop je doelstellingen staan voor je eerste wandelweek. Als de eerste week achter de rug is, neem je fiche niveau 9 waarop je nieuwe doelstellingen staan.



VOORBEELDFICHE NIVEAU 5

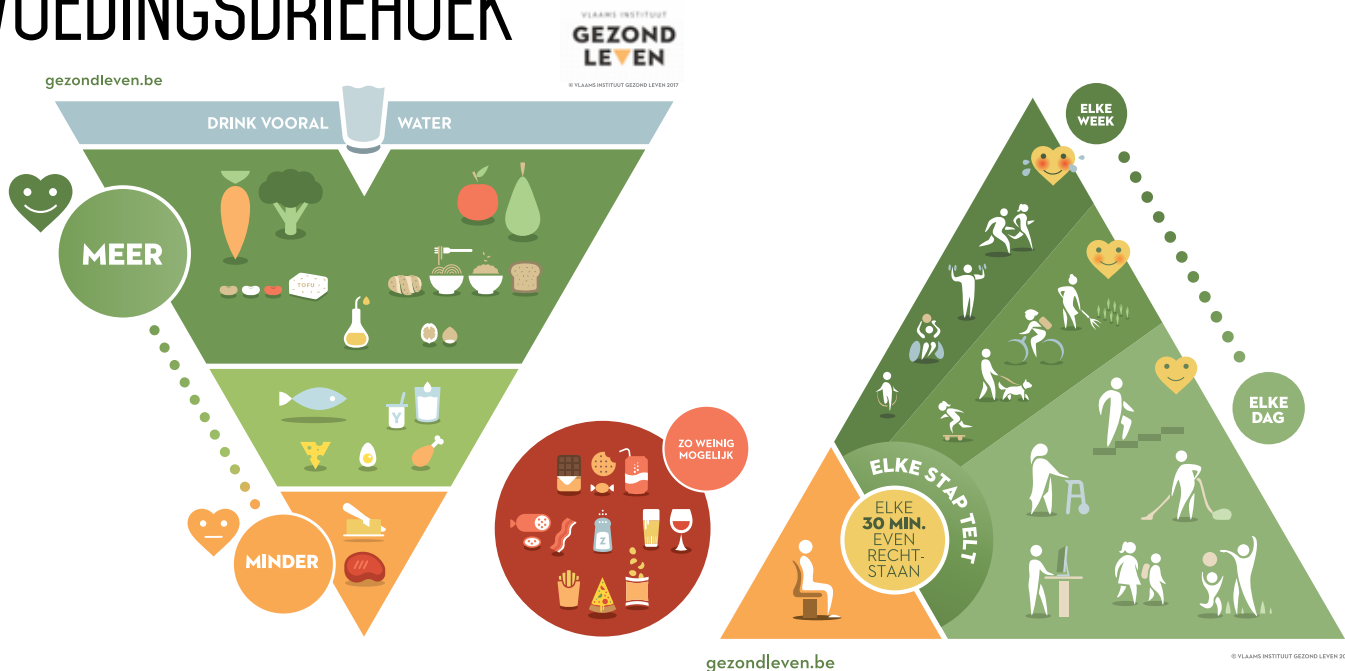
DAG	<i>woensdag</i> dag 1	<i>donderdag</i> dag 2	<i>vrijdag</i> dag 3	<i>zaterdag</i> dag 4	<i>zondag</i> dag 5	<i>maandag</i> dag 6	<i>dinsdag</i> dag 7	TOTAAL
DOEL	1500 stappen	1500 stappen	1500 stappen	1500 stappen	1500 stappen	1500 stappen	1500 stappen	10500 stappen
GESTAPT	<i>1600</i> stappen	<i>1426</i> stappen	<i>1538</i> stappen	<i>1851</i> stappen	<i>1197</i> stappen	<i>1854</i> stappen	<i>1564</i> stappen	<i>11030</i> stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

VOEDINGSDRIEHOEK



In het najaar van 2017 lanceerde het Vlaams Instituut Goed Leven de vernieuwde voedings- en bewegingsdriehoek. Voeding, bewegen en doorbreken van langdurig stilzitten vormen daarbij de basis. Het zijn de drie pijlers die onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden bij het streven naar een gezonde en actieve levensstijl. Net als in ons project 'lekker actief'.

NIVEAU 1

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	1000** stappen	1000** stappen	1000** stappen	1000** stappen	1000** stappen	1000** stappen	1000** stappen	7000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

** = maximaal tweemaal stoppen om te rusten

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

WIST JE DAT...

- Beweging beschouwd kan worden als een belangrijk medicijn tegen allerlei welvaartsziektes zoals suikerziekte, zwaarlijvigheid en hart- en vaatziekten.
- Beweging een goede remedie is tegen pijnlijke gewrichten en artrose. Bewegen voorkomt stramheid en wegglijvende spieren.
- Beweging botontkalking kan tegen gaan. Ze kan de afbraak van het beengergestel verminderen en doen ophouden. Zelfs heropbouw is niet uitgesloten.
- Wie regelmatig beweegt, beter slaapt. Een halfuur bewegen, heeft hetzelfde effect als een slaappil, zonder de kwalijke gevolgen ervan.
- Regelmatig bewegen de kans op kanker opvallend verkleint.
- Wandelen de ideale bewegingsactiviteit is. Het is eenvoudig, niet duur en het risico op blessures is minimaal.

Wie regelmatig beweegt, slaapt beter.

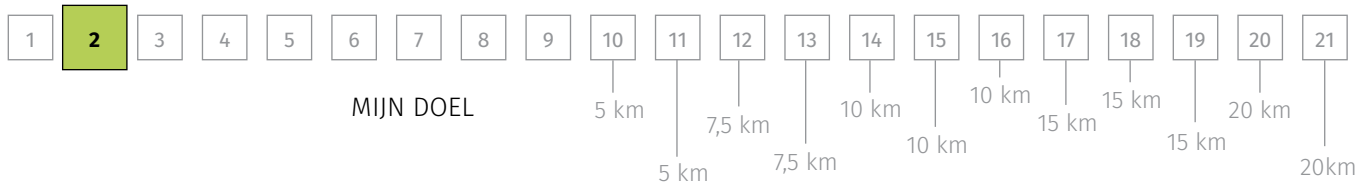


NIVEAU 2

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	1000** stappen	1000** stappen	1000** stappen	1000** stappen	1000** stappen	1000** stappen	1000** stappen	7000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

** = maximaal tweemaal stoppen om te rusten

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

EEN HEERLIJKE START VAN DE DAG

Gezond eten start al bij de eerste maaltijd van de dag. Met een gezond ontbijt schiet je meteen uit de startblokken. Maar hoe pak je dat aan?

Ga voor granen

Je garandeert een vliegende start door een graanproduct in je ontbijt op te nemen. Kies bij voorkeur voor volkoren granen.

Plantaardig doet je goed

Leg zoveel mogelijk plantaardig beleg op je boterhammen, bijvoorbeeld vers fruit, notenpasta, tapenade van olijven of tomaten, groentenspread, ...

Ga slim voor smaak

Ga voor gezonde smaakcombinaties zoals plattekaas met aardbeien of pindaakaas met banaan

Rustig aan met boter!

Kies liever voor plantaardige vetstoffen zoals olie en zachte margarines of minarines.

Melkproducten

Melkproducten zijn een gezonde aanvulling voor je ontbijt.

Scoor met fruit

De kers op jouw ontbijttaart? Een grabbel in de fruitmand. Banaan en appel, sinaasappel en peer, aardbeien en passievruchten, ... Keuze te over!

Voor tips en recepten over gezond ontbijt ga naar www.okrasportplus.be

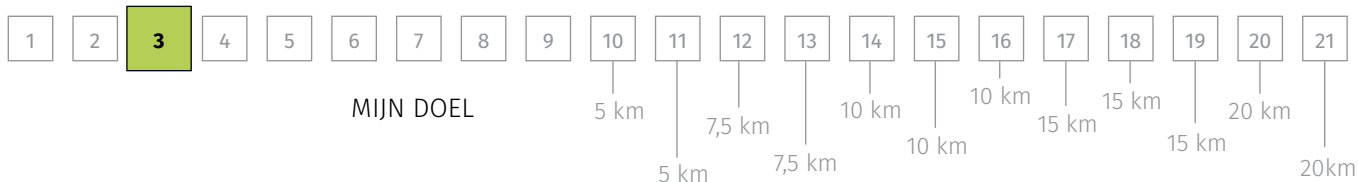


NIVEAU 3

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	1000** stappen	1000** stappen	1000** stappen	1000** stappen	1000** stappen	1000** stappen	1000** stappen	7000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

** = maximaal tweemaal stoppen om te rusten

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

VERTREK GOED VOORBEREID!

- Kies makkelijke, goed ademende kledij en kleeid je bij voorkeur in meerdere laagjes, bijvoorbeeld eerst een T-shirt, dan een fleecje en ten slotte een jas uit waterdichte, ademende stof waardoor de transpiratie kan ontsnappen. Zeker als het koud is, zijn de laagjes belangrijk.
 - Zorg dat je bij wandelingen langs de openbare weg goed zichtbaar bent door heldere kledij of een fluorescerende band te dragen. Een fluo-hesje is geen overbodige luxe.
 - Draag een hoofddeksel als bescherming tegen de zon of de kou.
 - Kies goede schoenen. Voor een kleine wandeling zijn gewone schoenen voldoende. Voor langere tochten vermindert wandelschoenen het risico op blessures. Hoe ruwer de ondergrond, hoe steviger de schoen moet zijn. Dikke zolen voorkomen dat je na een tijdje ieder steentje op de grond voelt.
- Een goede schoen beschermt de voet tegen vochtig weer maar zorgt ook voor een goede aan- en afvoer van lucht.
 - Draag goede sokken zonder naden en met een niet te grove structuur. Zo voorkom je blaren.
 - Maak gebruik van een wandelstok als je last hebt van artrose of van evenwichtsstoornissen.
 - Koop je wandelschoenen niet 's morgens vroeg maar wel in de namiddag. Je voeten zwellen in de loop van de dag een beetje op. Om dezelfde reden koop je het best schoenen die niet te nauw aansluiten. Pas beide schoenen met de sokken waarmee je normaal wandelt en loop wat rond in de winkel.
 - Loop nieuwe schoenen een paar keer in vooraleer je een lange tocht onderneemt.

Zeker als het koud is, zijn de laagjes belangrijk.

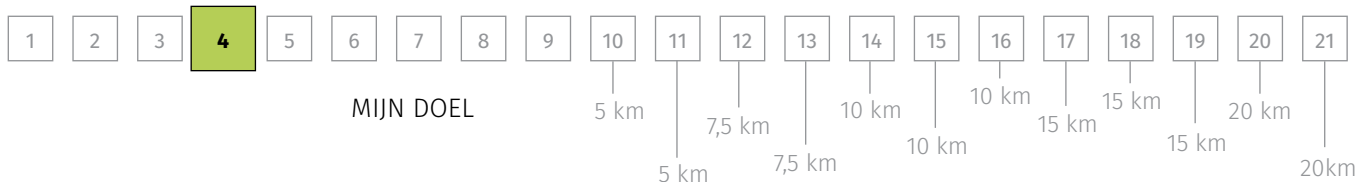


NIVEAU 4

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	1500 stappen	1000** stappen	1500 stappen	1000** stappen	1500 stappen	1000** stappen	1500 stappen	9000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

** = maximaal tweemaal stoppen om te rusten

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

WIST JE DAT ...

- Water de beste drank is als je gaat wandelen of aan je lijn denkt, geen energie levert en geurloos is.
- Je dagelijks minstens 1 liter water moet drinken, in totaal drink je het best minstens 1,5 liter per dag.
- Fruitsap evenveel suiker bevat als frisdrank.
- Je een verfrissend waterdrankje met smaakje zelf kan maken door vers fruit of kruiden toe te voegen aan water, bijvoorbeeld appelsien, citroen, munt, bessen, ...
- Alcohol waterafdrijvend is en dus af te raden bij het wandelen.
- Een man maximaal twee alcoholconsumpties per dag en een vrouw maximaal een alcoholconsumptie per dag mag drinken met minstens een alcoholvrije dag per week.
- Je tijdens het wandelen het best om de 20 minuten een slokje water drinkt.
- Je extra vaak moet drinken als het warm is.
- Als je iets wil eten, je het best kiest voor iets verfrissends zoals een stuk vers fruit.
- Als je zin hebt in iets knapperigs, je dan het best kiest voor een droge, vezelrijke koek of een belegde volkorenboterham. Drink er steeds wat water bij of een fris glas melk.



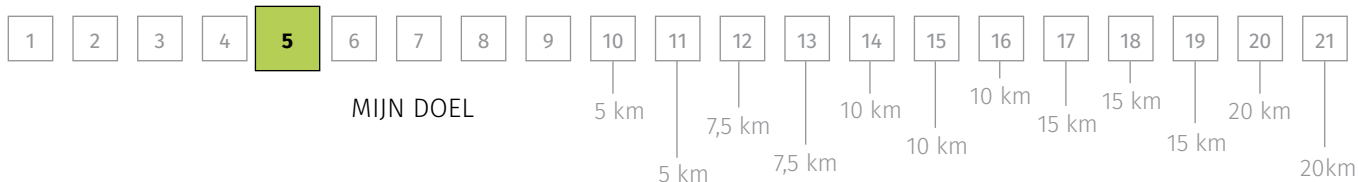
In totaal drink je het best minstens 1,5 liter per dag



NIVEAU 5

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	1500 stappen	1500 stappen	1500 stappen	1500 stappen	1500 stappen	1500 stappen	1500 stappen	10500 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

GEZONDE MIX

Variëren in je dagelijkse activiteiten helpt om elke dag jouw gezonde mix van zitten, staan en bewegen te vinden. Maak voor jezelf een aantal keuzes. Enkele handige tips:

Mooie herinneringen?

Tijdens je leven waren er momenten dat je minder lang stilzat en meer beweging had. Sommige momenten en bewegingen vond je misschien leuk. Andere minder. Vaak ben je je daar niet meer van bewust. Misschien is er iets wat je opnieuw wil doen. Welke beweging deed je vroeger? Je kan omcirkelen wat je opnieuw wil doen.

Spelen met intensiteiten

Dagelijks bewegen aan lichte en matige intensiteit, en wekelijks aan hoge intensiteit is een gezonde variatie. Vanaf een matige intensiteit versnelt je ademhaling. Probeer alvast het grootste deel van de dag te bewegen aan lichte intensiteit, onder meer tijdens het stappen.



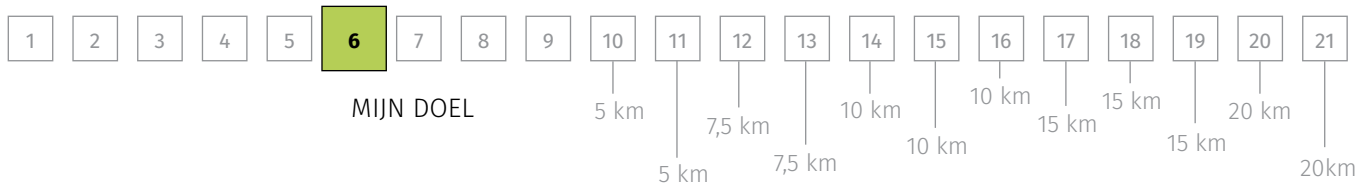
Variëren kan je overal

Minder zitten én meer bewegen kan je overal: thuis, bij verplaatsingen, op het werk, of tijdens je vrijwilligerswerk, tijdens je vrije tijd.

NIVEAU 6

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	2000 stappen	1500 stappen	2000 stappen	1500 stappen	2000 stappen	1500 stappen	2000 stappen	12500 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

KAN JE DOOR MINDER LANG TE ZITTEN GEZONDER WORDEN?

'Zitten is het nieuwe roken' en zelfs 'zitten is dodelijk', zijn berichten die we de laatste tijd wel vaker opvangen. Wat is hiervan waar? Hoeveel zitten we nu werkelijk en hoe ongezond is het zitten?

Eigenlijk draaien we de stelling liever met een om: kan je door minder lang te zitten ook gezonder worden? Het antwoord is volmondig 'ja'! Dus waar wacht je op: sta wat vaker op, strek de benen en beweeg! Zit je lang stil? Dan hoeven je spieren niet te werken. Gevolg: je metabole processen verlopen niet zoals het moet. Onder meer je vetafbraak wordt afgeremd, wat kan leiden tot diabetes type 2, spier- en gewrichtsklachten, en overgewicht (Body mass index > 25). Regelmatig rechtstaan en rondstappen is dus de boodschap. Zo trekken je spieren samen, een zegen voor je lichaam. Ook je mentale gezondheid vaart trouwens wel bij die bewegementjes.

'Ik zit bijna de hele dag ononderbroken stil, maar 's avonds compenseer ik dat door een half uurtje te stappen.' Helaas, zo werkt het *niet*. Recent onderzoek bij volwassenen toont aan dat je het negatieve effect van lang stilzitten niet wegwerkt met een portie beweging achteraf.



Wat kunnen we doen?

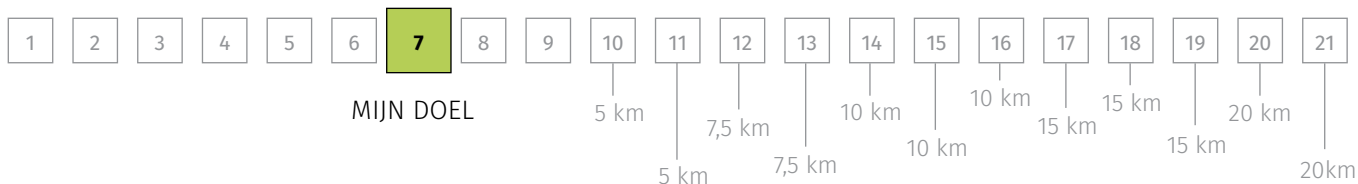
Lang stilzitten beperken en om de 20 à 30 minuten onderbreken. Dit lijkt misschien raar en moeilijk. In werkelijkheid vraagt het slechts een kleine inspanning. Mogelijke oplossingen hoeven niet complex te zijn: ga even staan, loop even rond en doorbreek die starre gewoonten. Tijdens de vrije tijd kan je zittende activiteiten vervangen door het plannen van een actieve hobby, regelmatig rechtstaan bij het bezoek van/aan familie of vrienden en deelnemen aan de activiteiten van socioculturele verenigingen, vrijwilligerswerk...

NIVEAU 7

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	2000 stappen	2000 stappen	2000 stappen	2000 stappen	2000 stappen	2000 stappen	2000 stappen	14000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

** = maximaal tweemaal stoppen om te rusten

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

MAAK ER EEN GEZELLIG MOMENT VAN!

De samenstelling van de warme maaltijd is belangrijk: geef de voorkeur aan thuisbereide maaltijden op basis van gezonde, verse producten (veel groenten, aardappelen of volkorenpasta, volle rijst en een stukje mager vlees, vis, ei of vegetarisch alternatief zoals peulvruchten, tofu,...). Kant-en-klaremaaltijden of restaurantmaaltijden bevatten doorgaans meer energie en minder vitamines en mineralen.

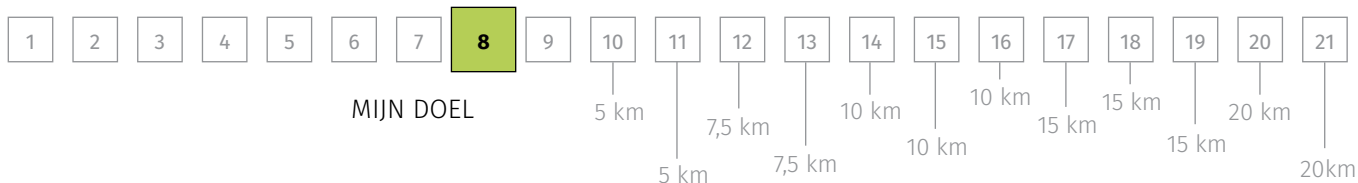
Maak van je maaltijden een sociaal, gezellig moment samen met familie of vrienden. Je omgeving heeft een invloed op gezond eten: samen eten met anderen hangt vaak samen met gezonder eten. Door te eten wanneer je afgeleid bent (door tv, computer,...) ga je onbewust meer eten en zal je je ook niet voldaan voelen.



NIVEAU 8

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	2500 stappen	2000 stappen	2500 stappen	rust	2500 stappen	2000 stappen	2500 stappen	14000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

GEEN TIJD OM TE WANDELEN

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Ochtend							
7u							
8u	te voet naar de bakker	brant halen te voet!					
9u				brood halen te voet!		brant halen te voet!	
10u		boodschappen	koffie bij Michel en Rita	poetsen		werken in de tuin	
11u							
Lunch							
12u							
13u							
Namiddag							
14u						boswandeling met Eric	
15u	wandelen in het bos met Eddy	vergadering Wereldwinkler		vergadering okra	Warre & Mgarten van school halen		
16u			werken in de tuin			wandeling langs kanaal	
17u							
Avond							
18u		te voet naar de bibliotheek		te voet naar de vergadering			
19u							
20u							

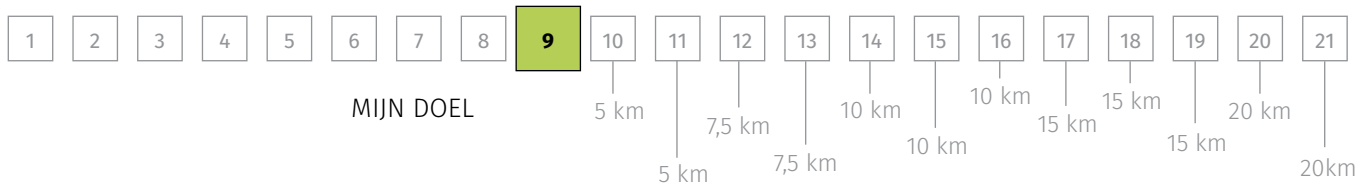
Vind je het moeilijk om je wandelingen in je dagelijkse activiteiten in te passen? De regel is: leg de lat niet te hoog en hou het haalbaar maar maak het zo concreet mogelijk waarbij je rekening houdt met de 4 W's:

- **Wat?** Wandelen...
- **Met wie?** Samen bewegen is aangenaam, en helpt om je gezonde gewoontes vol te houden. Wil je steun van je vrienden en familie? Vertel hen dan over je plan om minder te zitten en meer te bewegen.
- **Wanneer?** Probeer dit voor jezelf zo concreet mogelijk te maken: met een herinnering in je smartphone, of goed in het zicht op een briefje of in de kalender, zoals in dit schema hiernaast.
- **Waar?** Je merkte al dat minder zitten én meer bewegen overal kan: bij je thuis, bij verplaatsingen en in je vrije tijd. Bijvoorbeeld: je kijkt minder tv thuis en wandelt naar het park of plein in je buurt.

NIVEAU 9

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	3000 stappen	2000 stappen	3000 stappen	rust	3000 stappen	2000 stappen	3000 stappen	16000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

WIST JE DAT...

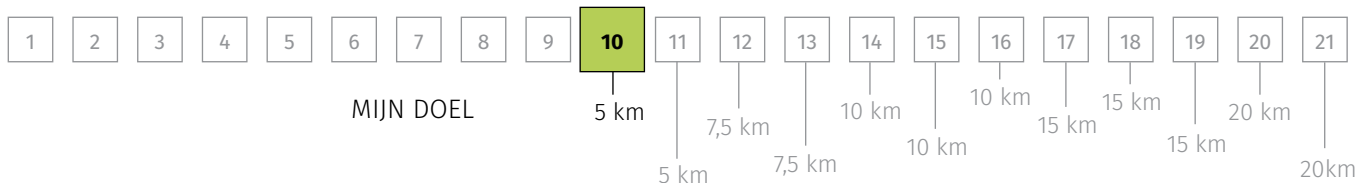
- Wie weinig beweegt mits een kleine inspanning een stuk gezondheid kan terugwinnen.
- Je lichaam zich aanpast op elke leeftijd. Het is dus nooit te laat om meer te bewegen en bovendien hoeft je je leven niet radicaal om te gooien om gezonder te leven.
- Beweging ervoor zorgt dat je
 - je een pak beter gaat voelen
 - nieuwe mensen leert kennen
 - er nog beter gaat uitzien.
- Als je nog even doorzet, beweging ook zorgt voor een betere gezondheid en een zorgeloze oude dag.
- 150 minuten per week, en bij voorkeur een halfuur (matig intensieve) beweging per dag een betere gezondheid oplevert.



NIVEAU 10

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	3000 stappen	3000 stappen	3000 stappen	rust	3000 stappen	3000 stappen	3000 stappen	18000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

GENIET MET MATE!

Geniet vooral van gezonde voeding, maar ook minder gezonde keuzes kunnen af en toe. Pas dan de half bord regel toe.

Vul altijd de helft van je bord met groenten, de andere helft mag dan met pizza/frietten/... gevuld worden, pas deze regel toe voor ieder bord dat je eet. Door een grote portie groenten te eten zal je sneller voldaan zijn en dus automatisch een kleinere portie pizza/frietten/... nemen.

Niet alleen wat je eet maar ook hoeveel je eet is van belang.

Verschillende eenvoudige tips kunnen helpen hoeveel we eten onbewust onder controle te houden. Gebruik bijvoorbeeld tijdens de maaltijd kleine borden, bestek en glazen en zet de potten en pannen niet op tafel maar bedien je aan het aanrecht. Stop extra klaargemaakte porties onmiddellijk in potjes zodat je niet in de verleiding komt deze ook nog op te eten.

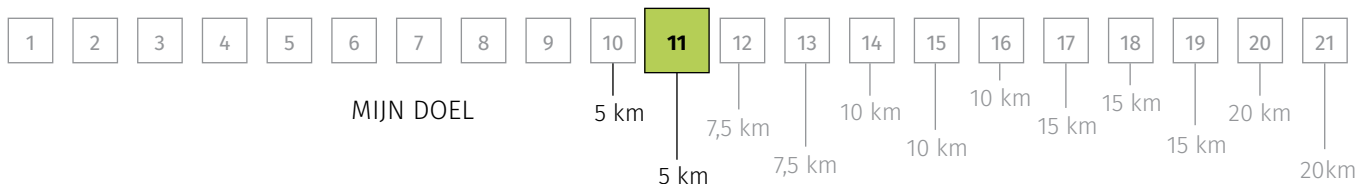


*Pas de half bord
regel toe.*

NIVEAU 11

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	4000 stappen	rust	3000 stappen	rust	4000 stappen	rust	3000 stappen	14000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

GELEIDELIJK AAN

Hoe kan je minder gezonde keuzes vervangen door gezondere keuzes? Geleidelijk aan. Zit je veel uren per dag stil en beweeg je daarnaast ook weinig? Dan kan je starten met dit regelmatig te onderbreken en af te wisselen met even rechtstaan en stappen. Indien mogelijk doe je dit elk half uur. Zitten vervangen door bewegen aan lichte intensiteit, zoals stappen, is een haalbare start.

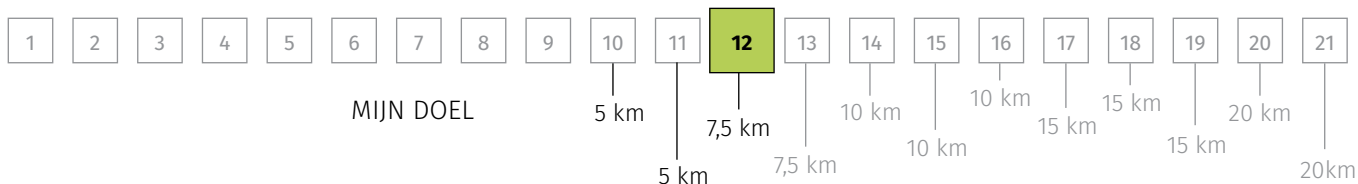


Vervang dit	Door dit	Of nog beter door dit
Tv-kijken al liggend	Eenvoudige beweegoefening doen tijdens reclame	Hometrainer voor de tv
Met de auto ergens heen rijden en voor de deur parkeren	De auto wat verder parkeren	Het openbaar vervoer gebruiken
Middaglunch zittend	Walking dinner	Wandellunch
Zittend telefoneren	Staan of wandelend telefoneren	Samen gaan joggen / sporten

NIVEAU 12

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	4000 stappen	rust	4000 stappen	rust	4000 stappen	rust	4000 stappen	16000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

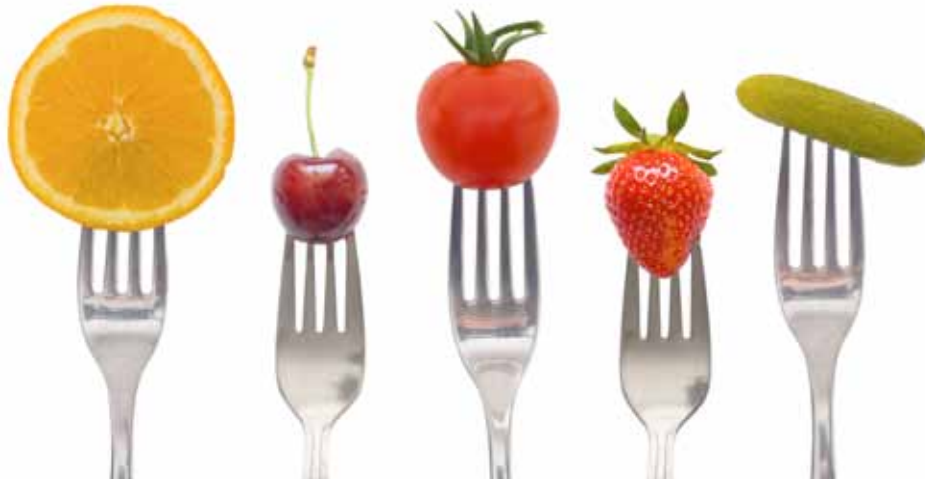
EEN GEZONDE SNACK TUSSENDOOR

Tussendoor eten kan, maar kies voor de juiste voedingsmiddelen (een stuk fruit, een potje yoghurt, een handje noten,...) en niet voor vet- en suikerrijke producten uit de restgroep zoals snoepgoed, koeken, chocolade, chips enzovoort. Om je tanden te beschermen tegen de zuurstoten die

voedsel teweegbrengen, eet je beter niet meer dan 3 tussendoortjes per dag (vloeibare voedingsmiddelen zoals frisdrank, chocomelk, fruitsap,... meegerekend), waarbij een minimum van 3 uur tussen de maaltijden wordt aanbevolen. Bij 'grazen' krijgen de tanden geen rust.

Extra tips

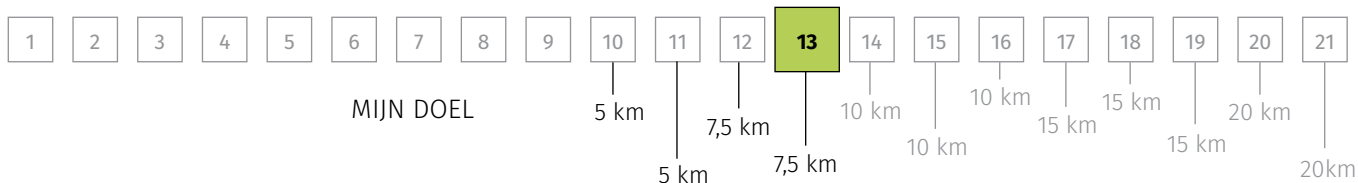
- Snack nooit uit de verpakking maar bepaal vooraf hoeveel je zal eten en leg dit op een bordje.
- Eet altijd eerst een stuk fruit/groente als je zin hebt in een ongezondere snack.
- Zet snoep/koeken niet binnen handbereik of zet deze uit het zicht in een lade/kast/afgesloten potje.



NIVEAU 13

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	4000 stappen	rust	4000 stappen	rust	4000 stappen	rust	4000 stappen	16000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

LAAT JE OMGEVING HELPEN

Je kan de omgeving alvast laten 'helpen' om minder te zitten of meer (intensief) te bewegen.

Enkele voorbeelden om minder te zitten:

- Een geïmproviseerde statafel (bijvoorbeeld cocktailtafel) of verhoogje op je bureau om afwisselend staand en zittend te kunnen werken.
- De afstandsbediening verder weg leggen.
- Tablets en gamemateriaal netjes uit het zicht in een kast deponeren. Heb je een gezin dan gaat dit goed samen met afspraken over schermtijd voor de (klein)kinderen.
- 1 of meer overbodige stoelen wegemen.

Enkele voorbeelden om meer te bewegen:

- Meest gebruikte spullen en keukengerei in de onderste of bovenste kasten: dan train je je spieren dankzij het bukken of het laddertje.
- De diepvriezer in de kelder of garage om deze koel te houden en meer stappen te zetten.
- Het doosje van 'lekker actief' in je auto leggen, dat herinnert je eraan om deze wat verder te parkeren of vandaag oefeningen te doen.
- De fiets in het zicht of vooraan in de garage plaatsen in plaats van de auto.
- Schoenen en kledij om te wandelen of fietsen goed in het zicht leggen de dag voor de geplande activiteit.

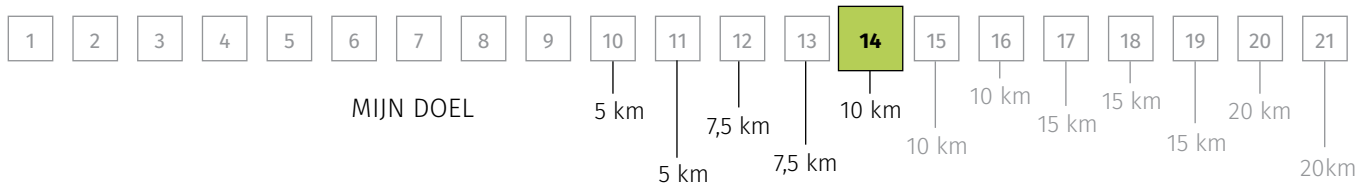
Leg de afstandsbediening verder weg!



NIVEAU 14

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	6000 stappen	rust	4000 stappen	rust	6000 stappen	rust	4000 stappen	20000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

LET OP HET ETIKET

Ultra bewerkte producten (zoals kant-en-klareslasagne, pizza, chips enz.) bevatten veel zout en verzadigde vetten die niet gunstig zijn voor je gezondheid. Ook suikers worden soms in hoge mate toegevoegd, zelfs aan producten waarvan je het niet zou verwachten (bijvoorbeeld ketchup). Om te weten wat er allemaal is toegevoegd, kan je naar de ingrediëntenlijst kijken. Hoe hoger in de ingrediëntenlijst een bepaald ingrediënt staat, hoe meer hiervan toegevoegd is.



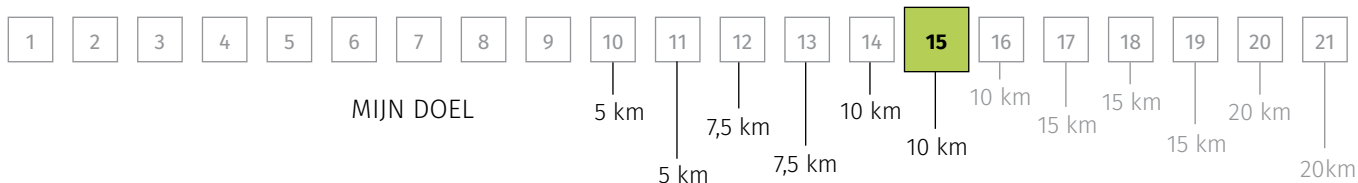
Voedingswaarde per 100 ml:	
Energie	192 kJ (46 kcal)
Vetten	1,5 g
waarvan verzadigde vetzuren	1,0 g
Koolhydraten	4,6 g
waarvan suikers	4,6 g
Eiwitten	3,4 g
Zout	0,10 g
Calcium	124 mg*

(*=15% van de referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal))

NIVEAU 15

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	6000 stappen	rust	4000 stappen	rust	6000 stappen	rust	4000 stappen	20000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

HEB JE EVEN GEEN ZIN?

Het is slecht weer

Staat je paraplu klaar? Een wandelcape is ideaal voor zulk weertje. Je zit er helemaal onder en blijft droog. Nadien kan je samen even lachen voor de spiegel en gezellig een kop koffie drinken of iets sterkers natuurlijk. Stippel verschillende routes uit. Ga niet wandelen langs modderige, holle wegen als het giet.



Wat dacht je van een wandeling naar de stad, de bib of een gezellige tearoom? Misschien is een tochtje naar dat nieuwe museum in je dorp een goed idee.

Je bent niet in de stemming

Minder zitten en meer bewegen lijkt op sommige dagen soms lastiger dan je dacht. Dat is normaal en overkomt iedereen eens. Daarom verdien je af en toe een beloning. Ga dus toch maar wandelen. Je stemming verbetert net door te bewegen. Echt waar! Bijt even door en ga ervoor. Je hebt ook afgesproken met je vriend(in). Samen wordt het echt weer leuk. Je kan elkaar niet in de steek laten, toch?

Je gaat met vakantie

Leuk. Geniet ervan. Op vakantie ontdek je vast heel wat wandelmogelijkheden. Plus het even uit en maak je schema opnieuw op. Kies voor plezier en met volle goesting. Als je bewegen leuk vindt, blijf je nog langer gemotiveerd.

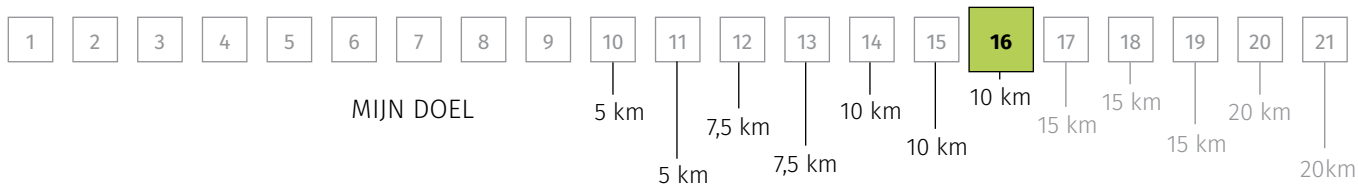
Je bent heel moe

Dat treft! Bewegen geeft energie. Als je moe bent, is dat nu net de reden om te gaan wandelen. Na het wandelen heb je veel meer energie. Je 'kikkert' ervan op. Daardoor kan je weer meer aan. Ook je geheugen en concentratievermogen blijven in topvorm.

NIVEAU 16

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	8000 stappen	rust	4000 stappen	rust	6000 stappen	rust	4000 stappen	22000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

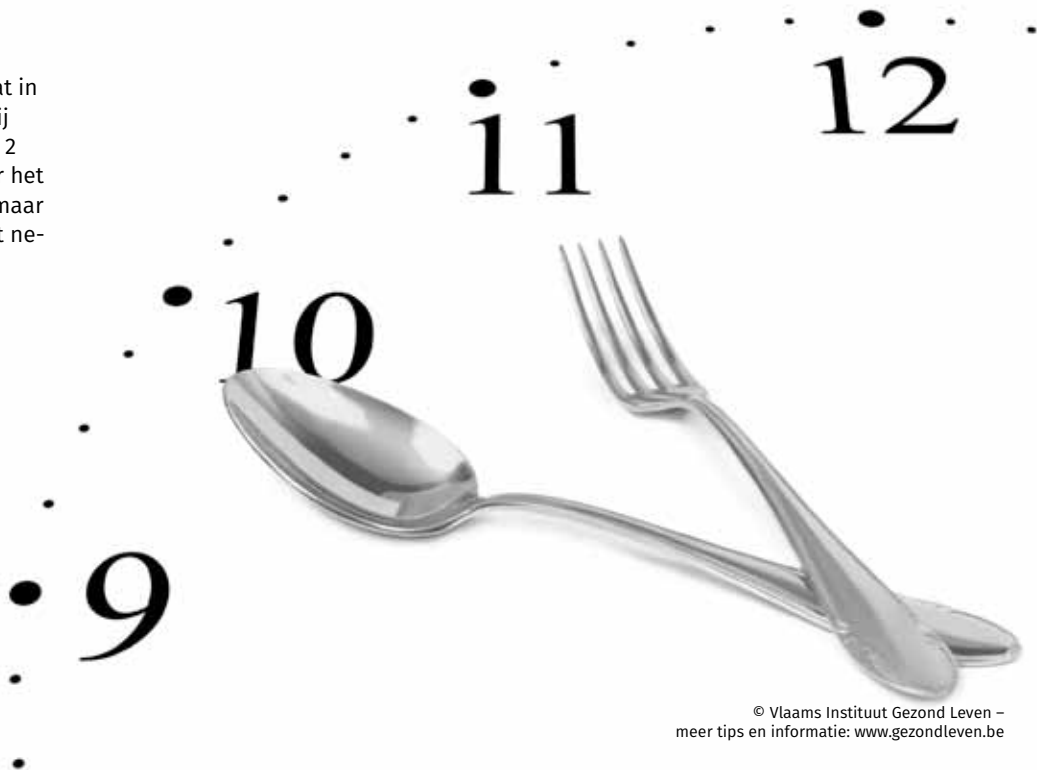
MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

REGELMAAT

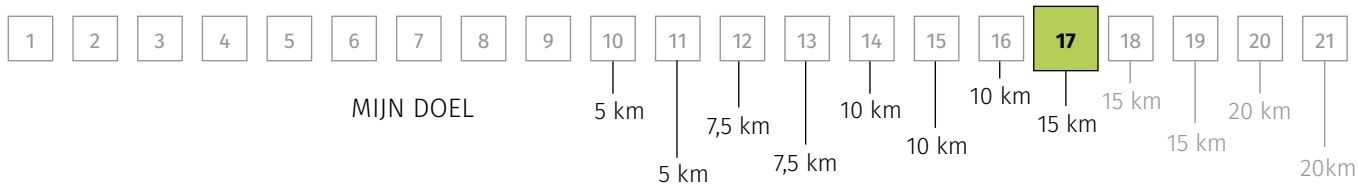
Zorg voor een persoonlijke regelmaat in het nemen van je maaltijden. Kies bij voorkeur voor 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes. Hierbij is niet zozeer het tijdstip van de maaltijd van belang maar wel de persoonlijke regelmaat in het nemen ervan.



NIVEAU 17

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	8000 stappen	rust	4000 stappen	rust	8000 stappen	rust	4000 stappen	24000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

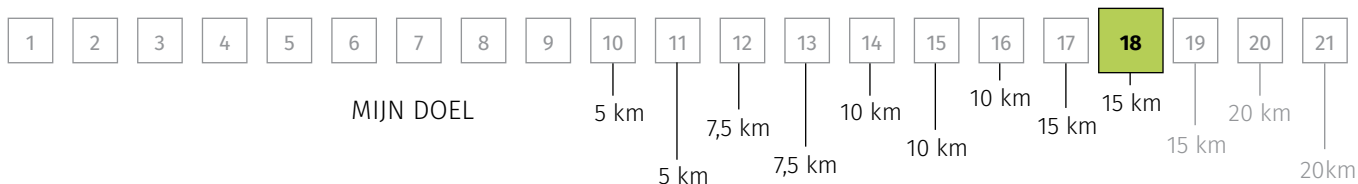
RICHT JE KEUKEN OPNIEUW IN!

Zorg voor een leeg aanrecht... behalve dan voor fruit: van voedingsmiddelen die het meest in het zicht staan, zal je het eerst en meest eten. Dankzij een leeg aanrecht kom je minder snel in de verleiding om koekjes, snoep, frisdrank te nemen. In plaats daarvan is het goed fruit op het aanrecht te zetten, dit helpt om sneller een stuk fruit te eten.

NIVEAU 18

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	8000 stappen	rust	8000 stappen	rust	rust	8000 stappen	rust	24000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

WAT EET JE HET BEST VOOR JE GAAT WANDELEN?

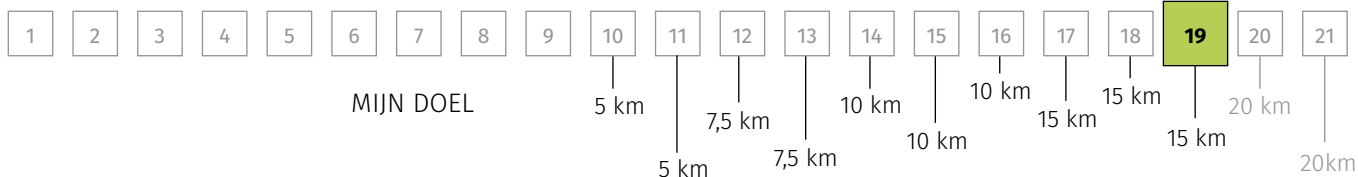


- Eet minstens een uur voor je gaat wandelen.
- Sla nooit een hoofdmaaltijd over voor je een wandeling start.
- Neem een volwaardige maar lichte maaltijd als je in de namiddag gaat wandelen. Enkele mogelijkheden:
 - Start met een kommetje groentesoep, een halfuur of een uur voor je maaltijd.
 - Kies voor volkorenbrood, een pastaschotel of -salade, een rijstschotel of -salade.
 - Besmeer je boterham met een mespuntje zachte margarine of minarine.
 - Eet altijd wat groenten zoals schijfjes tomaat, een beetje sla en komkommer.
 - Beleg je brood met mager tot halfvet beleg: vers fruit, notenpasta, groentenspread, magere kaas, ...
- Beleg tussen een dubbele boterham.
- Drink er een glas melk of karnemelk bij.
- Heb je graag een dessert, kies dan voor verse fruitsla of yoghurt zonder suiker of zoetstof.
- Drink als afsluiter een kopje koffie of thee, zonder suiker of zoetstof.
- Wandel je in de voormiddag, kies dan voor een goed ontbijt van bijvoorbeeld volkorenboterhammen met smeervet. Eet de helft van je boterhammen met zoet beleg en de andere met hartig beleg zoals kaas of vlees.
- Laat bij een warme maaltijd gefrituurde gerechten achterwege.

NIVEAU 19

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	8000 stappen	rust	6000 stappen	rust	rust	10000 stappen	rust	24000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

CHECKLIST BEWEGEN

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Minimaal							
Ik volg mijn schema van 'elke stap telt'.							
Ik doe mijn krachttrainingsoefeningen. - Min. 2 x per week.							
Ik voldoe aan de aanbeveling voor beweging. - Ik beweeg min. 30' per dag matig intensief*.							
Ik heb mijn beweging ingepland volgens de 4W's. - Wat? Welke activiteit? - Met wie? - Wanneer? - Waar?							
Ik gebruik mijn beweegwekker.							
Ik pas mijn omgeving aan om minder te zitten.							
Ik pas mijn omgeving aan om meer te bewegen.							
Mag het ietsje meer zijn?							
Ik beweeg intensief. - Min. 3 x per week aan hoge intensiteit**.							

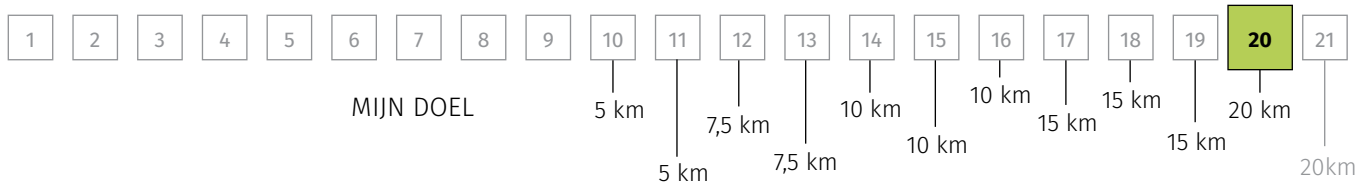
* **matig intensief** = het hart gaat sneller slaan en je gaat sneller ademhalen dan normaal maar, het blijft mogelijk om vlot een gesprek te voeren.

** **hoge intensiteit** = de hartslag en de ademhaling verhoogt dusdanig dat je zweet en nog moeilijk een gesprek kan voeren.

NIVEAU 20

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	10000 stappen	rust	5000 stappen	rust	rust	10000 stappen	rust	25000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

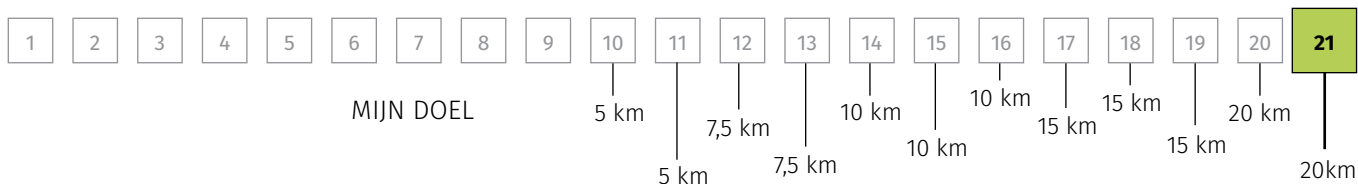
CHECKLIST VOEDING

	Ja	Neen
Minimaal		
Ik deed de gezondheidstest op www.gezondheidstest.be		
Ik bepaalde een persoonlijk individueel doel voor de komende weken? Bijvoorbeeld: - meer water drinken - twee stukken fruit eten per dag - ...		
Ik koos voor een gebalanceerd ontbijt (met volkorengraanproducten, melkproducten en een stuk fruit).		
Ik nam een thuisbereide maaltijd (op basis van gezonde, verse producten).		
Ik pas de half bord regel toe.		
Ik voeg een ruime portie groenten toe aan een broodmaaltijd.		
Ik nam 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes.		
Ik laat minimaal 3 uur tussen mijn maaltijden.		
Ik eet samen met anderen.		
Ik zorg voor een leeg aanrecht.		
Gezonde voeding staat in het zicht.		

NIVEAU 21

DAG	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	TOTAAL
DOEL	10000 stappen	rust	7000 stappen	rust	rust	10000 stappen	rust	27000 stappen
GESTAPT	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen	stappen

MIJN NIVEAU



IN 10 WEKEN JE CONDITIE VERBETEREN

WE ZULLEN DOORGAAN!

Proficiat, je hebt tien weken je schema gevolgd. Je conditie ging er ongetwijfeld op vooruit. Dat voel je wellicht ook zelf. Uiteraard wil je dit zo houden. Het is immers toch fijn om gezwind mee te kunnen wandelen, zonder verpinken te voet naar de bakker te gaan en even een blokje om te lopen.

Je conditie op peil houden, is niet eens zo moeilijk. Blijf wandelen. Dat is alles wat je moet doen. Concreet?

- Blijf dezelfde activiteiten al wandelend doen. Ga nog steeds te voet naar de bakker, maak elke ochtend die korte wandeling in het park.
- Was het moeilijk om je wandeling tussen je andere activiteiten in te passen? Geen nood, neem je weekschema erbij en kijk eens na wanneer je wel kan gaan wandelen.
- Wandel je graag in gezelschap? Vraag aan vrienden en vriendinnen om mee te gaan. Vertel hen hoe goed jij je voelt.
- Vat de koe bij de horens. Maak onmiddellijk concrete afspraken.
- Ben je echt gebeten door het wandelvirus en zijn er geen initiatieven in je buurt? Organiseer zelf een wandelgroep in je trefpunt. Of bel naar OKRA-SPORT+. Zij helpen je zeker verder.
- Surf eens naar www.okrasportplus.be. Daar vind je tal van mogelijkheden om te bewegen.





lekker actief, in 10 weken je gezondheid verbeteren

©2017 OKRA-SPORT+, Haachtsesteenweg 579, 1031 Brussel

www.okrasportplus.be

Ontwerp: Gevaert Graphics nv

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.