

## 5 REDENEN WAAROM JE BEST DEELNEEMT

- 1 Je werkt aan een gezond gewicht & fit lichaam.
- 2 Je bent beter beschermd tegen ziekten zoals diabetes & hart- en vaatziekten.
- 3 Wandelen zorgt voor ontspanning, minder stress en meer energie!
- 4 Naast alle voordelen voor je gezondheid, kan je ook leuke prijzen winnen.
- 5 Je kan je gemeente of stad naar de overwinning leiden!



## ELKE DEELNEMER WINT!



Door meer stappen te zetten, geef je je gezondheid een boost. Om je extra te motiveren, word je beloond voor je stappen met badges. Bovendien worden er **elke week** prijzen verloten tussen alle deelnemers. **In de weekends** kan je ook deelnemen aan speciale acties op onze Facebookpagina.

Enkele speciale prijzen zijn weggelegd voor:

- degene die het meest groeit in aantal stappen
- de stapper met de meeste badges
- de stapper met de meeste vrienden die ook meedoen
- de stapper met het leukste Facebookbericht over de clash
- de oudste deelnemer

## GEZOND LEVEN? BEPERK STILZITTEN & 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.

### Zoek je nog dat beetje extra motivatie?

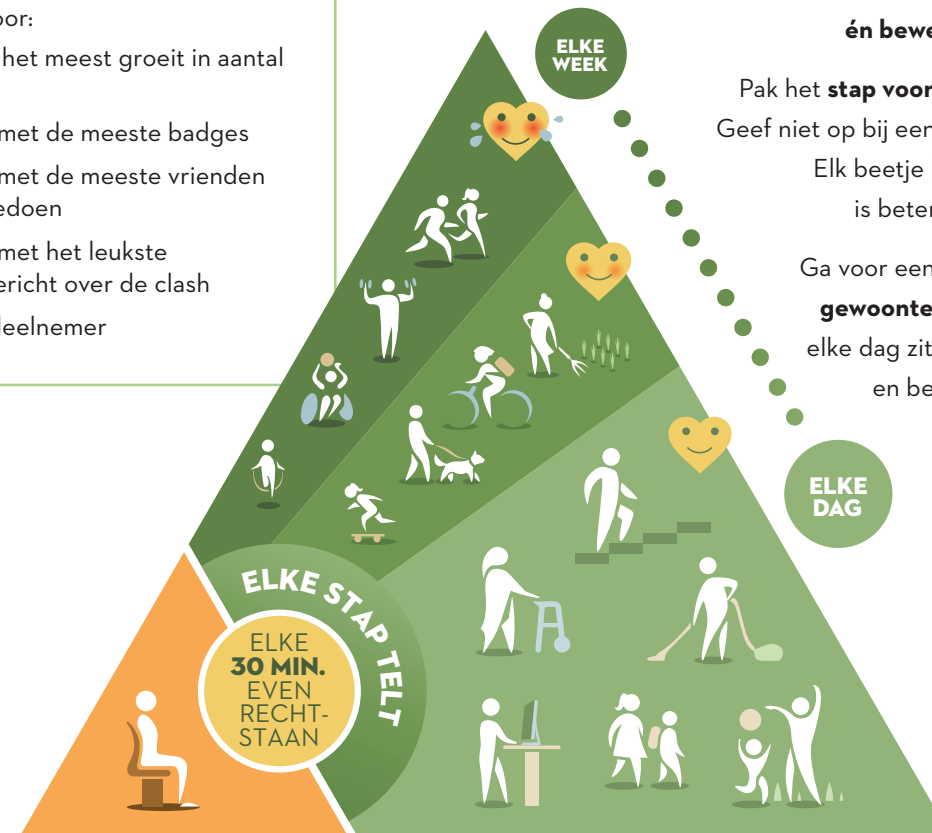
Dan is een Bewegen Op Verwijzing-coach wel iets voor jou. Voor een lage prijs krijg je professionele coaching bij jou in de buurt. Je huisarts helpt je op weg. Meer info: [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be).

### Zit minder lang stil én beweeg meer. 1.

Pak het **stap voor stap** aan. Geef niet op bij een terugval. 2.

Elk beetje beweging is beter dan niks.

Ga voor een **gezonde gewoonte** en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af. 3.



# 10.000 STAPPEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

01 - 31 MEI 2018

DOE MEE  
AAN DE  
10.000  
STAPPEN  
CLASH!

Een **kleine stap** voor de mens...  
een **grote stap** voor je gezondheid!

Meer info op [www.1000ostappen.be](http://www.1000ostappen.be)

@gezondlevenVL

facebook.com/gezondlevenVL



# DE 10.000-STAPPENCLASH IN HET KORT

De clash is een leuke stappenuitdaging tussen 200 Vlaamse steden en gemeenten. Van 1 mei tot en met 31 mei 2018 nemen de inwoners van de verschillende steden en gemeenten het stappend tegen elkaar op. Na een maand kennen we de winnaars: de stad of gemeente die het meeste stappen heeft behaald binnen haar categorie!

Voor de winnaars is er niet alleen de titel 'Actiefste Stad of Gemeente', maar ook een grote wisselbeker om trots uit te stallen op het stad- of gemeentehuis.

## BEWEEGT DE VLAMING GENOEG?

### WIST JE DAT...

- net geen 60% van de volwassenen elke week gedurende 150 minuten aan matige tot hoge intensiteit beweegt? Amper 4 op 10 beweegt elke dag 30 minuten op deze manier.
- we gemiddeld 8 uur per dag zittend doorbrengen?



## HOE KAN JE DEELNEMEN AAN DE CLASH?

- 1 Meet je stappen met een stappenteller, activitytracker of smartphone-app.
- 2 Registreer je op de website [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) of download de 10.000-stappen app.
- 3 Word lid van de groep die bij jouw stad/gemeente hoort.
- 4 Geef (dagelijks) je stappen in.
- 5 Jouw stappen worden automatisch bij het totaal van jouw stad/gemeente geteld.
- 6 Volg de tussenstand live op de wereldkaart.



Bewegen is een goed alternatief als je niet kan sporten. **Elke stap telt!** En met een halfuurtje extra beweging per dag, maak je een groot verschil. Een eenvoudige manier om dag in dag uit meer te bewegen is meer stappen zetten. 10.000 stappen per dag (of 8.000 stappen voor ouderen) is ideaal.

## GA JIJ DE UITDAGING AAN?

Stap van 1 tot 31 mei samen met **Sven Ornelis** virtueel de wereld rond tijdens de 10.000-stappenclash. Geef dagelijks je aantal stappen in en **help zo jouw gemeente of stad aan de titel 'Actiefste Gemeente of Stad'**.

### WWW.10000STAPPEN.BE MAAKT HET REGISTREREN VAN STAPPEN LEUK EN MOTIVEREND:

- Leuke uitdagingen om je eigen grenzen te verleggen.
- Stappen met of tegen vrienden en collega's.
- Verdien leuke 'badges' of beloningen voor je stappen.

**Op zoek naar een stappenteller?  
Kijk snel op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)!**

**“Wandelen is een eenvoudige manier om gezonder door het leven te gaan. Dat heb ik zelf mogen ondervinden de afgelopen jaren. Ik ben helemaal klaar om samen met alle Vlamingen deze uitdaging aan te gaan!”**

Sven Ornelis



## ELKE STAP TELT: ENKELE TIPS

### VERPLAATSING

- Pak je fiets om naar het werk te gaan (10 minuten fietsen = 1500 stappen).
- Stap eens een halte vroeger af.
- Parkeer je auto verder weg en zet zo extra stappen.



### OP HET WERK

- Met de trap geraak je ook boven, zelfs sneller.
- Ga eens langs bij je collega in plaats van te bellen of te mailen.
- Maak een middagwandeling met je collega's.



### THUIS

- Staand internetten.
- Tuinieren is goed voor je spieren.
- Afwassen, stofzuigen en strijken: allemaal gratis beweging.



### VRIJE TIJD

- Zet de televisie of computer uit en speel met je (klein)kinderen.
- Laat je op sleeptouw nemen door je hond.
- Wandelen, dansen of sporten samen met vrienden.

## ELKE STAP TELT!

