

**Actiever op stap   
Artikel infoblad – Gezondheid & milieu - Beweging**

**Actiever op stap**

Meer en meer mensen laten hun auto staan. De redenen zijn divers: sneller, makkelijker, goedkoper, ontmoetingen, groener …

# Bewegen is gezond

Ook je gezondheid vaart er wel bij. Korte verplaatsingen te voet of met de fiets naar de winkel, werk, hobby … helpen je voldoende te bewegen per dag. Zo bescherm je hart en bloedvaten. Bovendien breng je minder vervuiling in de lucht! En je komt op plaatsen waar je nog nooit eerder bent geweest of waar je de schoonheid nog niet van had opgemerkt.

Volwassenen bewegen best minstens 30 minuten per dag aan een matige intensiteit, bv. door goed door te wandelen of te fietsen. Gebruik je verplaatsingen om voldoende te bewegen.

# Welke positieve effecten heeft beweging op je gezondheid?

* Je voelt je beter in je vel.
* Je houdt je gewrichten soepel.
* Je kan je gewicht beter onder controle houden.
* Je risico op kanker, hart- en vaatziekten en diabetes type 2 daalt.

# Anders onderweg

Probeer je graag iets nieuw? Wissel dan eens af met rollerskates of een step, trek je loopschoenen aan of neem het openbaar vervoer.

Is de volledige verplaatsing te ver om te voet of met de fiets te gaan? Combineer met openbaar vervoer of wandel naar je carpoolbuddy.

Wil je ook de stap wagen naar een actievere verplaatsing? Neem je agenda bij de hand en prik een dag waarop jij eraan begint. Deel dit met collega’s en vrienden.

# Laat je inspireren en breng meer beweging in je leven.

* *Het aanbod van de gemeente:*

*(BOV-gemeenten: Edegem, Mortsel, Schoten, Antwerpen, Zwijndrecht)* [*Bewegen op verwijzing*](https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing)*: Je wilt meer bewegen en gezonder leven, maar je weet niet hoe? Laat je verwijzen door je huisarts en de* [*Bewegen op Verwijzing-coach*](https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/bov-coaches/) *zoekt met je mee.*

*Link voor* [*stad Antwerpen en Zwijndrecht*](http://logoantwerpen.be/bovantwerpenzwijndrecht)*.*

* *10.000 stappen wandeling in je gemeente*