

# Ideeen om meer te bewegen (uit de verschillende Cool-workshops)

## In huis of op je werk

- (bewust) extra traplopen op een dag
- Meer poetsen
- Altijd op een andere verdieping koffie halen / naar de wc
- Niet alle verdiepingen met de lift, of naar beneden altijd de trap nemen, of de eerste verdieping met de trap/rest met de lift en verder uitbouwen
- Opstaan en rondlopen als je belt
- Sta-bureau
- Fietsbureaustoel
- Squads maken als je de afwasmachine uitruimt / tijdens het tandenpoetsen
- Gewichtjes aan je benen/armen als je gaat poetsen
- Stappenteller (zit op de meeste telefoons)
- Veel en vaak hardop lachen (lachworkshop)
- Actief zitten
- Spelen of dansen met je kind
- Spullen meteen naar boven brengen ipv verzamelen op de trap
- Thuis oefeningen doen (Nederland in Beweging, app, YouTube,
- Naar je collega lopen ipv bellen/mailen
- Staand vergaderen

## Rondom huis

- Wandelingetje maken (evt met de hond of de buurvrouw) als even niets te doen hebt (ipv op de bank ploffen)
- Lunchwandelen
- Tuinieren
- Klussen
- Trampoline springen
- Sportkleden mee naar je werk zodat je meteen uit je werk kunt gaan sporten

## Buitenshuis

- Met de (elektrische) fiets naar je werk
- Boodschappen op de fiets of lopend
- Woon/werk: de auto verder van je werk parkeren, een bushalte eerder uitstappen
- Naar de speeltuin met je (klein)kinderen
- Wandelen in het bos

## Tips

- Zoek iemand om met je mee te bewegen
- Verdeel je activiteiten over de hele dag.
- Plan je beweegmomenten op vaste tijden
- Leg de lat niet te hoog voor jezelf. Alle extra beweging is gezondheidswinst.
- Zorg dat je niet te lang achter elkaar zit.
- Zorg voor afwisseling
- Laat je inspireren door andere mensen. Vraag bekenden wanneer zij bewegen, misschien kun je wel mee

## Wat kun je doen bij moeilijke momenten

- Zoek steun bij familie, vrienden, sportmaatjes
- Besef dat het niet in één keer hoeft te lukken
- Geef jezelf een compliment voor wat je al wel hebt gedaan
- Wissel activiteiten af



