

## Tip 1. Je bent je bewust van hoeveel je beweegt

Heb jij geen horloge dat al je inspanningen bijhoudt? Veel smartphones registreren ook al je beweging door de dag heen. Zo kan een iPhone zien hoeveel stappen je dagelijks maakt. Je bent heel goed bezig als je uitkomt op 10.000 stappen per dag.

## Tip 2. Tijdens werk zit je niet stil

Op een muiskruk of rugklachten zit niemand te wachten. Zoek daarom eens een bureau op dat je kunt verstellen, zodat je erachter kunt staan. Ga verder in de pauze een blokje om of pak eens de trap in plaats van de lift. Zo maak je meteen weer wat stappen!

## Tip 3. Je hebt een vast beweegeritme

Het kan je een hoop rust en discipline geven als je op een vaste dag een sportles volgt, gaat hardlopen of met een vriend(in) gaat wandelen. Zorg dat er niks tussenkomt en gun jezelf dat uurtje.

## Tip 4. Je bent creatief met kracht

Geen zin in gedoe met haltergewichten? In je dagelijkse bezigheden kun je eenvoudig krachtspport oefeningen uitvoeren zoals bijvoorbeeld gewichtheffen met die zware tas boodschappen. Zo verhoog je steeds even je hartslag wat goed is voor het verbranden van calorieën.

## Tip 5. Je speelt mee met kinderen

Kinderen barsten van energie, maar dat geldt niet altijd voor de oudere generaties. Door actievere spelletjes te bedenken, voeg je eenvoudig meer beweging toe aan je dagelijkse activiteiten en doe je meteen je kind, de buurkinderen, of je neefje of nichtje een plezier!

## Tip 6. Je pakt voldoende rust

Voldoende slaap is essentieel om de dag vol energie en geconcentreerd door te komen. Ga dus lekker op tijd naar bed en kijk vanaf een bepaald tijdstip niet meer naar beeldschermen. Ook blijkt uit recent onderzoek dat mensen die zo nu en dan uitslapen, hun gezondheidsrisico's verminderen.

## Tip 7. Sporten voelt als spelen

Je maakt het een stuk makkelijker om te sporten als je iets doet wat je leuk vindt! Hekel aan de sportschool? Ruil de gym dan in voor een dansles of zet een apenkooi-parkoers uit en haal het kind in je naar boven. Of wat dacht je van een potje tafeltennis of een lange strandwandeling met de hond?

Scoor jij goed op de bovenstaande punten, dan ben je bewust bezig om fit en vitaal te zijn. Hier profiteer je van, zowel privé als op je werk. Zo kun je nog meer genieten van het leven!