



Meer bewegen - Klaar om goede voornemens te maken?

In de onderstaande lijst sommen we een aantal goede gewoonten op waardoor je meer zal bewegen.

- ✓ **Probeer op je eigen tempo te beginnen en bouw geleidelijk op naar de aanbevolen 30 minuten.**
- ✓ **Stel jezelf realistische doelen.**
- ✓ **Als je eenmaal 2 of 3 gewoonten in je leven hebt veranderd om meer te bewegen, kun je er 2 of 3 andere introduceren zonder de eerste op te geven.**

Kies uit de lijst de doelen die voor jou op dit moment het gemakkelijkst te bereiken zijn.

1. Ik ga elke dag wandelen.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

2. Ik ga te voet naar mijn werk.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

3. Ik stap één halte vroeger van de bus of tram.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

4. Ik doe een keer per week een lange wandeling.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

5. Ik breng mijn kind(eren) of kleinkind(eren) te voet naar school.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

6. Ik onderhoud zelf mijn tuin.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

7. Ik ga regelmatig zwemmen.

Deze gewoonte heb ik al

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

8. Ik ga regelmatig fietsen.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

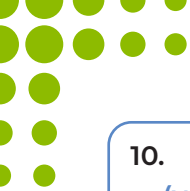
9. Ik neem de trap.

Deze gewoonte heb ik al!

Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....



10. Ik parkeer mijn auto een paar honderd meter verderop (van mijn werk, mijn huis).

- Deze gewoonte heb ik al!
- Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

11. Ik doe mijn boodschappen te voet.

- Deze gewoonte heb ik al!
- Deze doelstelling kies ik.

Dit kan me helpen

.....

12. Ik heb een andere doelstelling.

Dit kan me helpen

.....

