

# MEER BEWEGEN IN 5 STAPPEN

EENVOUDIGE STAPPEN MET EEN GROTE IMPACT.

## GEMAK DIENT DE MENS?



We weten wel dat bewegen belangrijk is. Alleen soms is het zo ontzettend moeilijk. De bank is heerlijk comfi en in de auto wordt je niet nat en die lift is er toch niet voor niets? En die beweging komt wel door het wandelen met de hond, bij de yoga of in de sportschool.

Gemak dient de mens. Toch?.

## ELKE KEER WEER

Soms lijkt het alsof we overspoeld worden door info over gezonde leefstijl. En de adviezen lijken elk jaar wel weer te veranderen.

We ontdekken steeds meer wat ons lichaam nodig heeft en hoe het precies werkt (van evolutietheorie tot nieuw onderzoek). Door te kijken naar de mens als geheel, de persoon en de omgeving verbeterd advies.



## WAAROM BEWEGEN

Bewegen heeft zoveel voordelen dat het, net als voeding, onmisbaar is. Enkele voordelen zijn: verbetering concentratie, conditie, kracht en daarmee weerstand, ontspanning, creativiteit en veerkracht



Een gezond lijf zorgt voor een gezonde geest en andersom. Bewegen is dus ook een perfecte ingang om aan onze mentale welzijn te werken.

## OVER SPORT EN COMPUTERS

Grote kans dat je nu denkt aan het aantal keer dat je wandelt, fietst en naar bijv. de sportschool gaat. Dit draagt zeker bij aan je gezondheid! Alleen wellicht iets anders dan je denkt. Als je fulltime op kantoor werkt en 3x per week een uur sport, blijft de kans op bijv. hart- en vaatziekten.



Er is dus meer nodig. En niet iedereen heeft het zelfde nodig.

## STAPPENPLAN

Steeds vaker merken we dat de beweging die we krijgen niet voorkomt dat er pijn, stress, spanning of vermoeidheid ontstaat. Van daaruit is dit stappenplan ontstaan. Meer beweging tussendoor vinden. Variatie tussen dagelijkse taken en extra bewegen.

Blijft meer bewegen toch moeilijk en wil je vooruit? Plan een vrijblijvende sparringsessie met mij in.



Op weg naar meer, beter en gezonder bewegen

[www.basisinbeweging.nl](http://www.basisinbeweging.nl)

[janneke@basisinbeweging.nl](mailto:janneke@basisinbeweging.nl)

FYSIOTHERAPIE, OEFENTHERAPIE  
MENSENDIECK EN NATUURLIJK BEWEGEN  
SPECIALIST



BASIS IN BEWEGING

# MEER BEWEGEN IN 5 STAPPEN

EENVOUDIGE STAPPEN MET EEN GROTE IMPACT.

## I. WANNEER, HOEVEEL EN WAT

### MAAK HET OVERZICHT



Maak een overzicht van wanneer, hoeveel en wat je aan beweging doet elke dag. Neem daar ook alledaagse beweging in mee. Denk aan: fietsen om de kinderen naar school te brengen, woensdagochtend een uur zwaar huishoudelijk werk (stofzuigen, badkamer etc), donderdag yoga etc.

## 2. LOZE MOMENTEN

### KIJK EENS KRITISCH

Bekijk kritisch op welke momenten door de dag heen je meer of extra zou kunnen bewegen.

Denk aan: werkzaamheden die je staand of lopend kan doen. Loze momenten in keuken of bij koffieapparaat. Na het eten op de bank of kun je dan nog wat doen?



## 3. WAT DOE JE GRAAG

### WEER EEN LIJSTJE



Maak een lijst van de bewegingen die je graag doet en splits die op. Geen idee hoe je dat voor elkaar krijgt? Denk aan je favoriete sport of hobby, kun je daar kleine onderdelen uit halen om te doen in loze momenten (kniebuigingen, staan op 1 been, opdrukken tegen de koelkast)?

## 4. PLAATS, TIJD EN BEWEGING

### BEGIN MET KOPPELEN

Koppel stap 2 en 3 aan elkaar. Kijk welke bewegingen uit stap 3 in de tijd en plaatsen uit stap 2 passen. Probeer op de dagen dat je de minste beweging hebt, de meeste beweging toe te voegen.



## 5. UITVOEREN EN BIJSTUREN

### DE CIRKEL IS BEGONNEN



Voer het plan van stap 4 uit en bekijk steeds of er meer of andere mogelijkheden zijn en welke bewegingen je leuk vindt om te doen. Ga van die leuke bewegingen meer varianten zoeken en gebruiken.

Op weg naar meer, beter en gezonder bewegen

[www.basisinbeweging.nl](http://www.basisinbeweging.nl)

[janneke@basisinbeweging.nl](mailto:janneke@basisinbeweging.nl)

FYSIOTHERAPIE, OEFENTHERAPIE  
MENSENDIECK EN NATUURLIJK BEWEGEN  
SPECIALIST



BASIS IN BEWEGING