

maandag 6 augustus 2012

Stap eens een halte vroeger van bus of tram en loop het laatste eindje.

dinsdag 7 augustus 2012

Als je de trap neemt, neem deze dan per 2.

woensdag 8 augustus 2012

Neem bij je wandelingen steeds een andere route, zo wordt het elke keer weer een belevenis.

donderdag 9 augustus 2012

Parkeer je auto iets verder weg van de bestemming waar je moet zijn en loop het laatste stukje of parkeer je auto op een plek waar het nog gratis is en wandel naar het centrum.

vrijdag 10 augustus 2012

Klussen in en om het huis behoort ook tot de categorie bewegen. Tijdens het ramen wassen verbrandt u ongeveer 120 calorieën (per 30 minuten).

zaterdag 11 augustus 2012

Door wat vaker de fiets te pakken en de auto te laten staan, werk je heel gemakkelijk aan een betere gezondheid.

zondag 12 augustus 2012

Geen tijd om te bewegen? Bewegen is gemakkelijk in te passen in het dagelijks leven en je kunt het vaak