

# ACTIEVER LEVEN HOE DOE JE DAT?

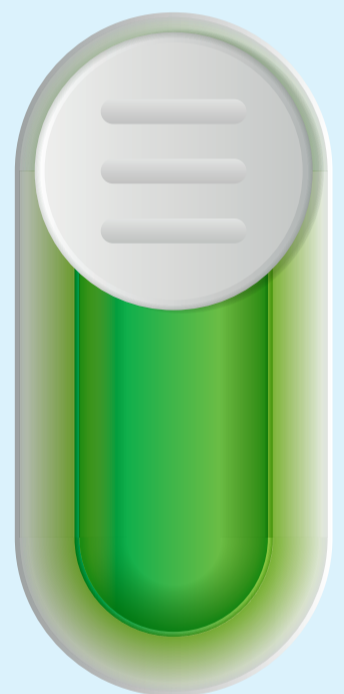


**ELKE 10 MINUTEN AAN EXTRA BEWEGING PER DAG**

↑ verbetert je gezondheid   ↓ verlaagt je ziekterisico   ↑ verlengt je leven

## Wat is jouw Actiever Leven Leefstijl Switch?

- De trap nemen
- Zelf koffie halen
- Naar je collega toe lopen ipv mailen
- De hond wat langer uitlaten
- De auto wat verder wegzetten van de ingang
- Wanneer je mobiel gaat meteen gaan lopen
- Een lunchwandeling
- Wandelen op het perron terwijl je wacht op de trein
- Maak er een traditie van om na het eten samen te wandelen
- Een extra ochtend- en middagwandeling met collega's
- Een afspraak wandelend beginnen
- Bij korte afstanden: laat de auto staan en ga fietsen of lopen



**Verander 'geen tijd' in mijn 'gezondheid voorop'  
en profiteer je leven lang van de voordelen**



Volg de Actiever Leven Leefstijl Switch actie op de Facebookpagina van Leefstijlclub