Mijn beweegplan

Bekijk hoe je meer beweging in je dag en/of week kunt krijgen.

Naam: Week van:

1. Hoe beweeg ik in een gewone week?

Alle beweging telt: wandelen, fietsen, sporten, tuinieren, schoonmaken, traplopen en bewegen op je werk.

Schrijf per dagdeel wat je doet en ongeveer hoe lang. Vul ook korte beweegmomenten in.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend							
Middag							
Avond							

2. Waar zie ik kansen om meer te bewegen?

Welk moment in de week past? Kan ik ergens een korte beweging aan toevoegen of minder lang zitten?

3. Dit ga ik proberen

Begin met één kleine verandering. Wat ga ik doen, op welke dag(en), wanneer en hoe lang?