

BEWEGEN VOOR JONGEREN

 **12 – 18 jaar**

WAAROM IS BEWEGEN ZO BELANGRIJK?

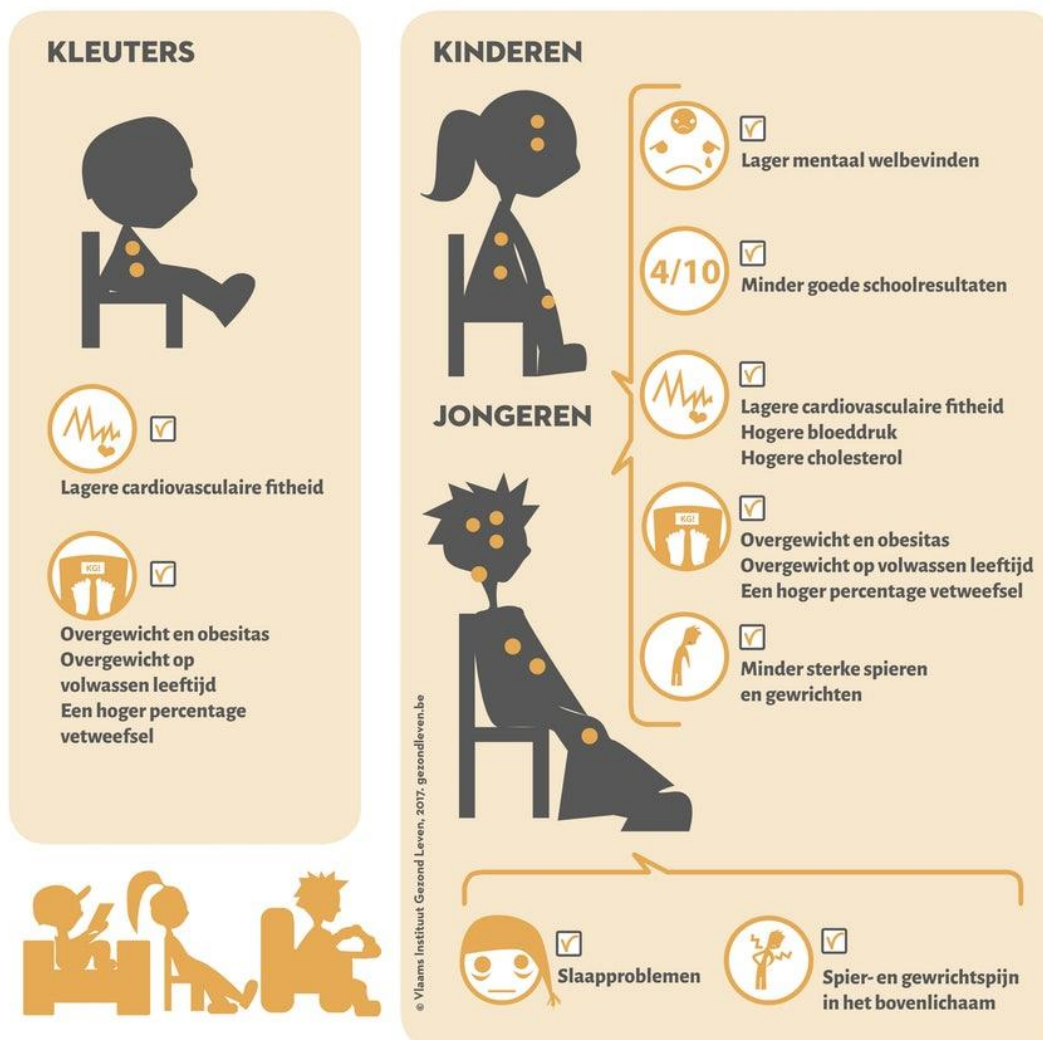
Bewegen helpt je om je gewicht onder controle te houden. Daarnaast krijg je meer spieren en een steviger lichaam. Summer body in the making!

Daar bovenop zorgt fit in je lijf ook voor FIT IN JE HOOFD!

Bewegen zorgt ervoor dat je je beter in je vel voelt. In deze tijden, méér dan cruciaal!

Het vraagt slechts 1u per dag van je tijd, maar verandert wel je hele leven.

GEZONDHEIDSRISICO'S VAN LANG STILZITTEN



Bron: Vlaams instituut gezond leven

Wat kan ik doen?

Beweeg 1u/dag: Wandelen, fietsen, lopen, ..

Beweeg je 2 tot 3x week in het zweet en ga voor intensievere sportoefeningen!

Stap 1: Wat wil je doen?

- Op youtube vind je heel wat gratis bewegings-videos:
 - Full body-workout
 - Yoga
 - Just dance
 - Voetbal-tutorials
 - Stretch
 - ...
- <https://www.familiefit.be/>
Familiefit daagt je uit om met het hele gezin te bewegen!
- <https://sporza.be/nl/categorie/blijf-sporten/> Hier vind je heel wat tips over sporten tijdens Corona-tijden!
- Check ook eens bij je eigen sportclub.
Heel wat sportclubs bieden online lessen aan.
- Nog meer tips? Klik door naar <https://www.watwat.be/corona/ik-verveel-mij-wat-kan-ik-doen-thuis>
- Zoek wandelroutes in je buurt of maak er zelf via google maps
- 5km of 10km lopen? Start to run voorziet jullie van een schema!
<https://www.start-to-run.be/loopschemas/>

Stap 2: Maak een wekschema. Structuur en routine helpt om het vol te houden.

Stap 3: Gewoon doen!