

# MEER BEWEGEN EN MINDER STIL ZITTEN: DAT DOE JE ZO!



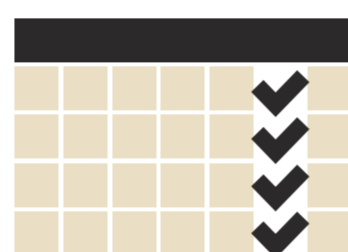
Zit minder, beweeg meer,  
overal waar je kan



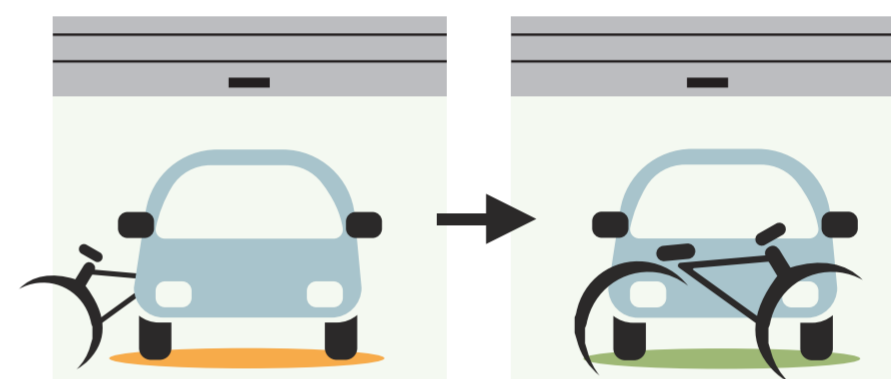
Ruil minder gezonde keuzes  
in voor gezonde gewoontes



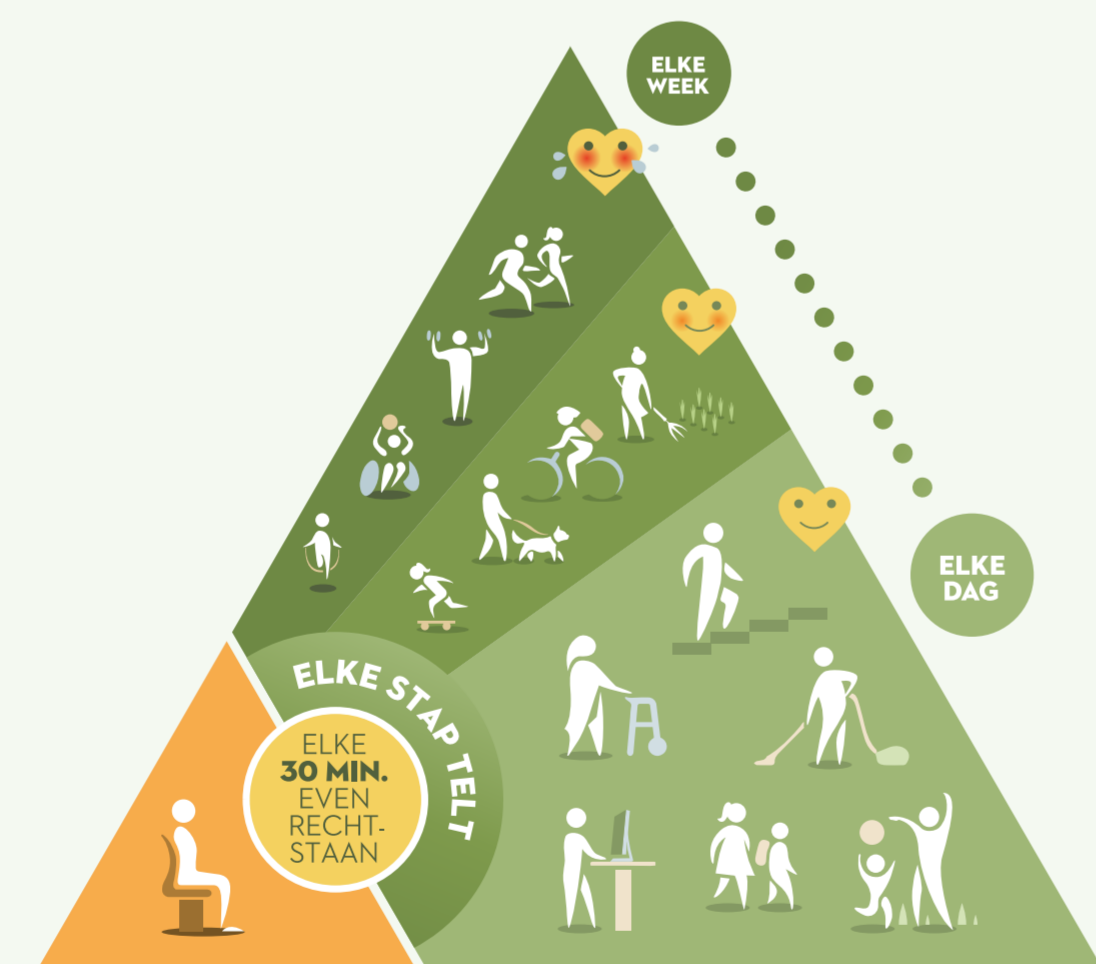
Kies iets wat je  
graag doet



Denk vooruit en plan



Pas je omgeving aan



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK** **GEZOND LEVEN**

## Wat doe je het best?

Deze tips zitten verwerkt in  
de bewegingsdriehoek!

Zit minder lang stil  
én beweeg meer

Zet stap voor stap

Ga elke dag voor een  
gezonde mix van zitten,  
staan en bewegen