

# 'S AVONDS *BEWEGEN*



BLOKJE  
OM VAN 10  
MINUTEN NA  
HET ETEN



HOND  
UITLATEN,  
EXTRA BLOKJE  
LOPEN



OP DE FIETS  
WANNEER JE  
ERGENS NAAR  
TOEGAAT



REGELMATIG  
EVEN OPSTAAN,  
BIJV. EEN KOPJE  
THEE HALEN



## MAAK VAN 'S AVONDS BEWEGEN JOUW RITUEEL

Beweeg je fitter en gezonder!

### WAAROM 'S AVONDS?

- Bewegen geeft energie
- Je wordt minder snel ziek
- Minder kans op overgewicht
- Je slaapt beter
- Creatievere geest
- Goed voorbeeld voor de jeugd

### WAT?

- Elke dag, na 18.00 uur
- Minimaal 10 minuten, maar bij voorkeur 20 tot 30 minuten.
- 2 keer per week lekker sporten.

Meer informatie of een tip programma opstarten? Log in of meld je nu aan, op: [www.leefstijlclub.nl](http://www.leefstijlclub.nl)