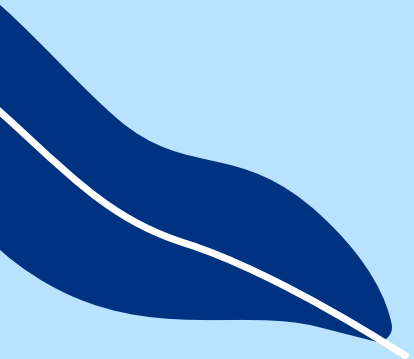




Aan de hand van dit stappenplan krijg je inzicht in je huidige en toekomstige bewegingactiviteiten.

Bijvoorbeeld: hond uitlaten, schoonmaken, tuinieren, enz.

Nieuwsgierig hoe je meer beweging in je dag kunt brengen? Het helpt om te kijken wat je al doet. Geef aan wat je op een gewone **ochtend, middag en avond** doet aan beweging,

[illegible]



Voorbeeld:
ik wil gaan fietsen zodat ik werk aan mijn conditie

Is dit haalbaar?

Nu duidelijk is wat je zou willen doen om meer te bewegen, ga je kijken hoe dit past in jouw dag. Bij 'Als ik' vul je een activiteit in die je dagelijks doet. Bij 'dan' vul je in hoe je er voor gaat zorgen dat je voor, tijdens of na deze activiteit meer beweegt

Als ik:

.....

.....

.....

Dan:

.....

.....

Voorbeeld:

Als ik in de avond de afwas heb
gedaan.

Dan ga ik 3 km met de hond lopen

Wat helpt jou als het moeilijk wordt?

Wat ga jij doen bij moeilijke momenten? Welke beloning heb je in gedachten?
Schrijf het op.

Bij moeilijke momenten ga ik:

.....

.....

Ik beloon mijzelf door:

.....

Voorbeeld:

**Bij moeilijke momenten ga ik mijn
broer bellen.**

**ik beloon mijzelf door naar de
bioscoop te gaan**



Mijn eerste stap:

Je gaat hier je stappen beschrijven, Beschrijf zoveel stappen die jij denkt te gaan maken

Voorbeeld:

1. ik zorg voor wandelschoenen.
2. ik maak een wandel afspraak met een vriend
3. ik vertel thuis wanneer ik ga wandelen
4. de dag en tijdstip waarop je gaat wandelen.