

10 000 stappen

Lees voor

Stappen is een heel laagdrempelige en goedkope vorm van bewegen. De Japanse onderzoeker Dr. Hatano toonde aan dat 10.000 stappen gespreid over een hele dag de gezondheid fundamenteel kunnen verbeteren. Je kan dus toch voldoende bewegen, ook al ben je nog niet klaar om te sporten. Een eenvoudige manier om dag in dag uit meer te bewegen is meer stappen zetten. Stappen kan je overal: thuis, op het werk, tijdens verplaatsingen (verkeer), in je vrije tijd...

10.000 stappen per dag, of 8.000 stappen voor 65-plussers, is ideaal.

Lijkt 10.000 stappen minder haalbaar voor jou? Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want élk beetje beweging is beter dan niks. Een kleine stap voor jou, maar een grote stap voor je gezondheid!

Gezond leven? Beperk stilzitten en beweeg. In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, geeft de [bewegingsdriehoek](#) je heel helder weer:

1. Zit minder lang stil én beweeg meer.
2. Pak het stap voor stap aan. Geef niet op bij een terugval. Elk beetje beweging is beter dan niks.
3. Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.

Waarom is bewegen gezond?

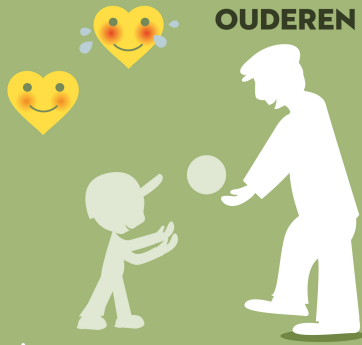
Bewegen is goed voor lichaam en geest. De voordelen zijn haast niet bij te houden. Iedereen vaart wel bij voldoende beweging. Of je nu man of vrouw, jongvolwassene of 65-plusser, arbeider of bediende bent. Bekijk alle gezondheidsvoordelen van beweging in mooie [infographics](#).

VOORDELEN VAN BEWEGEN

VOLWASSENEN



OUDEREN



**Betere concentratie
en productiviteit**



Minder pijn



**Betere aanpak
van stress en angst**



Betere cholesterol



Betere bloeddruk



**Minder
valincidenten**



Gezond gewicht



**Minder
rugpijn**



**Versterkt spieren
en botten**



**Minder kans op
Diabetes type 2
Osteoporose
Hart- en vaatziekten
Darm- en borstkanker**



**Minder spier- en
gewrichtsklachten**



**Langer zelfstandig
& kwaliteitsvol
leven**



**Minder
luchtvervuiling**

© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017; gezondleven.be