



INFOFICHE: de stappenteller

Een tijd lang dagelijks uw aantal stappen registreren, maakt u meer bewust van de hoeveelheid beweging die u dagelijks heeft. Om gezond bezig te zijn, is het belangrijk om dagelijks minstens 10 000 stappen te zetten. Beweging integreren in je dagelijks leven zorgt voor een aanzienlijk betere gezondheid.

Afhankelijk van uw job zal u op een gewone werkdag niet aan 10 000 stappen komen (gemiddeld zetten we zo'n 6000 stappen per dag). Een half uur extra stappen per dag (u mag dit opsplitsen in blokken van minimum 10 minuten) zorgt ervoor dat u snel aan die 10 000 stappen komt. Bijvoorbeeld een wandelingetje tijdens de middag, te voet een boodschap doen, ...

Kies een betrouwbare stappenteller

Niet elke stappenteller geeft betrouwbare resultaten. Verkooppunten of uitleendienstena voor een betrouwbare stappenteller kan u vragen in uw gemeente of stad. Daarnaast kan u hiervoor ook terecht bij het Logo (LOkaal GezondheidsOverleg) in uw buurt: www.vlaamselogos.be



Hoe draag ik mijn stappenteller?

Voor u van start gaat met uw stappenteller, leest u best de handleiding die erbij zit. Enkel door de stappenteller op de juiste manier te dragen, zal u betrouwbare resultaten krijgen.

Enkele tips:

Een stappenteller wordt ter hoogte van de heup op de knielijn gedragen. Bovendien mag de stappenteller niet naar voor of naar achter hellen.

Voor meer informatie, kijk op www.10000stappen.be

