

## MOET IEDEREEN VERPLICHT GAAN SPORTEN?

Door **Vlaams Instituut Gezond Leven** | 11-16 jaar

Het gaat er vooral om dat je **elke dag beweegt**. En dat kan heel eenvoudig.

Je kiest **jouw eigen gezonde mix** van zitten, staan en bewegen. Hoe je dat het best aanpakt, geeft de **bewegingsdriehoek** je heel helder weer.



### PRAAT EROVER



#### Chat met Awel

Ma-za: 18-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



#### Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



#### Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



#### Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.

Beweeg daarnaast dagelijks een stukje met **matige intensiteit**: door bijvoorbeeld te fietsen naar vrienden, tafeltennis spelen, of de hond uitlaten. Bij matig intensief bewegen gaat je ademhaling en hartslag iets sneller dan normaal. Goed bezig!

Gooi je er nog een wekelijkse portie beweging aan **hoge intensiteit** tegenaan? Dan speel je volop de gezondheidskaart uit. Bij hoog intensief bewegen ga je ook zweten: het goede gevoel erna krijg je er gratis bij. Je hoeft hiervoor niet te sporten als een atleet: ook joggen in het park, touwspringen, een balletje trappen met vrienden is ok.

Pak het **stap voor stap** aan. Geef niet op bij een terugval. Elk beetje beweging is beter dan niks.

Meer tips? Check de [bewegingsdriehoek](#).