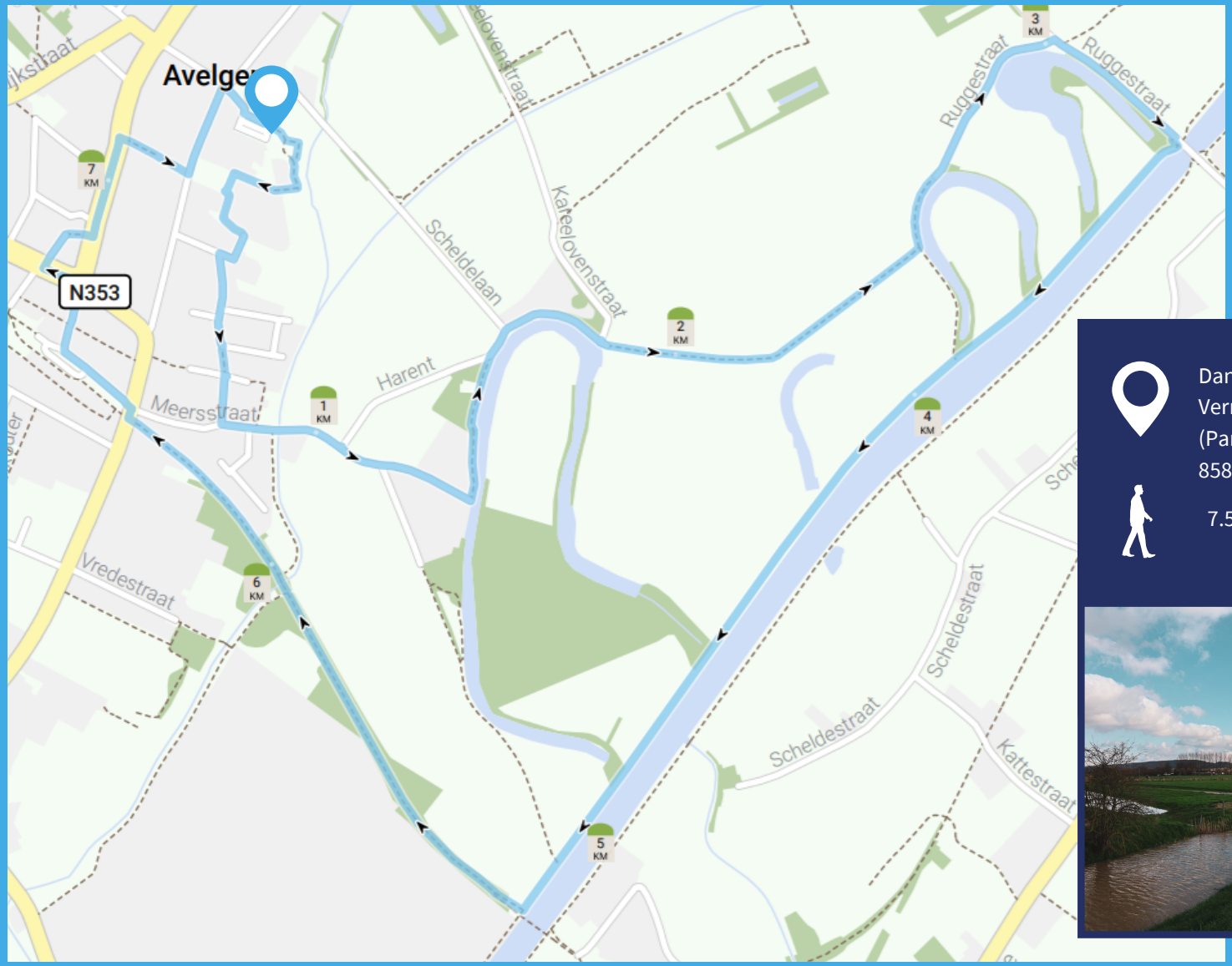
AVELGEM
10.000 stappenwandeling

Meer wandelingen via www.logoleieland.be

Scan de QR-code en navigeer via je smartphone.



Daniël Vermandereplein (Parking)
8580 Avelgem

7.5 km

Een kleine stap voor de mens...
een grote stap voor je gezondheid!

...

10.000 STAPPEN PER DAG

Regelmatig bewegen is nodig om gezond te blijven.
Wandelen is de makkelijkste en goedkoopste manier van bewegen.

Door dagelijks 10.000 stappen (8.000 voor 65-plussers) te zetten,
verbeter je je gezondheid en verklein je de kans op ernstige ziekten,
zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker.

Zijn 10.000 stappen niet meteen haalbaar voor jou?
Ga dan beetje bij beetje meer bewegen. Want, élke stap die je zet, is er eentje in de goede richting!

Wist je dat bewegen ook bijzonder goed is voor je geestelijke gezondheid?
Voel je jou wat minder goed in je vel, zoek je hulp of wil je iemand anders helpen?
Kijk dan eens op **kzitermee.be**.

Wil jij of een vriend/familielid meer bewegen, maar weet je niet hoe eraan te beginnen?
De beweegcoach helpt je verder. Meer info op **bewegenopverwijzing.be** of vraag raad aan je huisarts.

logo LL GEZONDHEIDTROEF

KZITERMEE.BE

10.000 STAPPEN
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

bewegen op verwijzing