

Elke stap telt!

Coach Bruce geeft je de nodige tips.

Maak van de 10.000-stappenclash een toffe uitdaging. Bedenk samen met collega's leuke en originele acties die jullie in beweging zetten.

1. Fiets naar het werk. (10 minuten fietsen = 1.500 stappen).
2. Stap eens een halte vroeger af.
3. Parkeer je auto een straat verder en zet extra stappen.
4. Neem de trap. Je geraakt ook boven, zelfs sneller!
5. Plaats de printer buiten je kantoorruimte.
6. Bellen of mailen? Ga gewoon eens langs bij je collega!
7. Maak een lunchwandeling met je collega's.
8. Zet de televisie of computer uit en speel met je (klein)kinderen.
9. Ga wandelen met je hond. Of zonder.
10. Tuinieren, afwassen, stofzuigen en strijken: allemaal gratis fitness. (Ook voor mannen.)



10.000 STAPPEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

De 10.000-stappenclash wordt georganiseerd door:



1 MAAND
10.000 STAPPEN PER DAG
1 WINNAAR

no steps
no glory!



**ZET MET JE COLLEGA'S
10.000 STAPPEN PER
DAG EN WORD 'DE
MEEST FITTE WERKPLEK
IN VLAANDEREN'.**

www.nostepsnoglory.be

De 10.000-stappenclash: wie durft de uitdaging aan?

Wil je anderen motiveren om meer te bewegen? Zoek je nog een leuke uitdaging? Wil je meer bewegen, maar vind je er de tijd niet voor? **Dan daagt coach Bruce jou uit.**

Stap samen met je collega's in vier weken naar de titel van de **"Meest fitte werkplek in Vlaanderen"**. 10.000 stappen zetten per dag, of meer: dat is de uitdaging. Het bedrijf of de organisatie die op het einde van deze wedstrijd de meeste stappen zet, wint de 10.000-stappenclash.

no steps no glory!

Wat houdt jou tegen?

Hoe meer stappen je per dag zet, hoe beter je functioneert. Meer beweging zorgt bovendien voor een lagere bloeddruk, een gezonder gewicht, minder stress, meer zelfvertrouwen, een grotere emotionele draagkracht... 10.000 stappen per dag: het is een kleine inspanning voor jou, maar een grote stap voor je gezondheid.

De 10.000-stappenclash heeft trouwens een positieve invloed op de werksfeer! De wedstrijd is een leuke manier om je collega's aan het bewegen te zetten. Actief of niet actief, iedereen kan meedoen.

Overtuigd? Dan ben je 3 stappen verwijderd van deelname!

- Stap 1.** Registreer je op www.nostepsnoglory.be
- Stap 2.** Tel je stappen.
- Stap 3.** Registreer dagelijks je stappen.

"Look in the mirror

There's your competition!"

Hoe verloopt de competitie?

Schrijf je in op www.nostepsnoglory.be en sluit je aan bij jouw bedrijfsteam.

Doe mee aan de competitie!

- Jij en je collega's registreren **één maand lang** het aantal stappen per dag.
- Alle acties zijn toegelaten om het aantal stappen per dag op te drijven. Hoe meer, hoe beter!
- Maak van extra beweging een dagelijkse routine.
- Probeer jezelf te overtreffen en meer te bewegen dan gewoonlijk.
- Win de 10.000-stappenclash en geniet van de winst voor je gezondheid!

Motiveer je collega's!

- Vorm samen een team en probeer op een originele manier in beweging te blijven. Waarom geen pingpongtoernooi op het werk? Een trappenrace? Of een BBB-sessie na je lunch?

