

Beweegtest¹

Beweegt u voldoende?

Ga voor uzelf de komende week aan het einde van iedere dag na hoeveel u die dag heeft bewogen. Vul in hoeveel u die dag heeft gefietst, gelopen, een actiemoment heeft gehad, heeft gesport of in huis of in de tuin heeft geklust.

U mag alle activiteiten meetellen die ten minste 10 minuten duren, waarvan uw hart sneller gaat kloppen en waarvan u het een beetje warm krijgt. Als u ergens over twijfelt, schrijf dan onder het schema wat het was en hoelang het duurde. U kunt het formulier dan op het spreekuur samen met de praktijkondersteuner verder invullen.

Klussen in huis en tuin zijn bijvoorbeeld grasmaaien, tuin omspitten en ramen lappen. Een actiemoment is bijvoorbeeld als u stoeit met de kinderen.

Neem het ingevulde formulier mee bij uw eerstvolgende controle.

Kijk voor meer informatie op www.30minutenbewegen.nl.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Fietsen							
Lopen							
Actiemomenten							
Sporten							
Huis en tuin							
Totaal							

¹ Afgeleid van de beweegtest van de NISB op www.30minutenbewegen.nl