

EET EN STAP JE FIT 26 SEPTEMBER 2010

EET EN STAP JE FIT voor:

- Betere bloeddorstrooming en minder kans op te hoge bloeddruk, hartziekten of te hoge cholestrol;
- Minder kans op diabetes (type 2) en darmkanker;
- Bij ouderen: meer kracht, meer beweeglijkheid, minder vermoeidheid en minder kans op vallen;
- Minder kans op hospitalisatie, doktersbezoeken en medicatie.
- Minder gevoelens van angst en depressie, meer levensenergie;
- Meer sociaal contact en sociale steun;

Op zondag 26 september kan je in het Breeven Sportkafée in Bornem of sportcentrum Hazewinkel in Willebroek komen smullen van een gezond fitontbijt tussen 8.30 en 10.30 uur. Voor het ontbijt betalen volwassenen 3,50 euro en kinderen (1 tot 6 jaar) 2,50 euro. Aansluitend heb je de mogelijkheid om een vrije of begeleide wandeling te doen van 5 of 10 kilometer. Het parcours van de wandelingen is geschikt voor rolstoelgebruikers en kinderwagens.

Tijdens het ontbijt kun je gratis advies krijgen van een diëtist over gezonde voeding en beweging. Je kan er ook een stappenteller kopen of huren.

LEKKER OP STAP?

Sporten is gezond, maar bewegen is een goed alternatief voor mensen die niet van sport houden of hier weinig tijd voor hebben. Onderzoek wijst uit dat 10.000 stappen per dag een ideaal streefdoel is. Een gemiddeld persoon zet nu ongeveer 6.000 stappen per dag. Met een half uur extra bewegen haal je zo die overige 4.000 stappen.

- Doe je boodschappen te voet of spring op je fiets naar het werk (10 minuten fietsen = 1.500 stappen)
- Zet de televisie uit en ga romantisch op stap met je partner;
- Laat je ertoe verleiden om samen met je kleinkinderen te spelen, of ga es wandelen met de hond

NU NOG EEN GEZONDE HAP!

Haal meer uit je 10.000 stappeninspanning door gezond te eten. Wat denk je? Eet je gezond? Doe de test op www.gezondheidstest.be.

Start met een gezond ontbijt, drink voldoende water, eet dagelijks voldoende groenten en fruit en hou je bij gezonde tussendoortjes. De actieve voedingsdriehoek zet je verder op weg

Schrijf je in voor 17 september:

bij de sportdienst, Barelstraat 111B, tel. 03 889 65 00, sport@bornem.be

“Eet en stap je fit” is een initiatief van de gemeentebesturen van Puurs, Sint-Amands, Willebroek en Bornem, LOGO Mechelelen, Wandelclub Kwik Bornem, FIWALO en de Vaartlandstappers Willebroek en de plaatselijke huisartsenverenigingen.