

5. JE EIGEN MANIER VINDEN OM ACTIEF TE ZIJN

Na deze challenge begrijp je waarom je (nog niet) fysiek actief bent geweest en voel je je zeker genoeg om voor jezelf op te komen en activiteiten te proberen die JIJ echt leuk vindt.

CHALLENGES

#1.

(30 MIN)



1. Schrijf op welke soorten trainingen of activiteiten je tot nu toe hebt gedaan.
2. Noteer bij elke activiteit waarom je die doet en voor wie of wat je die doet.
3. Welke redenen kun je bedenken om actief te blijven die echt alleen voor jou gelden en niet voor iemand anders?

#2.

(45 MIN)



Ga in gesprek met mensen die zeggen dat je (meer) fysiek actief zou moeten zijn.

Vraag hen:

- Waarom willen ze dat jij (meer) fysiek actief bent?
- Waarom denken zij dat het beter voor jou zou zijn om (meer) actief te zijn?
- Welke activiteiten denken zij dat bij jou passen?

Vertel hen:

- Hoe jij je voelt als ze jou vertellen dat je actiever moet zijn.



Be active

Be well



PRINT DEZE UITDAGING UIT EN HANG HEM OP JE MUUR OM TE BEGINNEN!



-
- Wat jij zelf liever zou doen op het gebied van fysieke activiteiten.
 - Wat jij nodig hebt van de mensen om je heen om actief te kunnen zijn.
-

#3.

(10 DAGEN)



1. Ontdek welke fysieke activiteit jou plezier of een goed gevoel geeft. Probeer 3 verschillende activiteiten uit in de komende 10 dagen.

Dit kan zijn:

Elke dag 20 minuten wandelen;

Een stukje fietsen of hardlopen;

Lopend of fietsend naar werk of school;

Yoga of pilates;

Zwemmen;

Voetballen met jongeren uit de buurt;

Enzovoort.

2. Na deze 10 dagen noteer je welke activiteit je het leukste vond-of op z'n minst het minst vervelend.

"Beweging verbetert de kwaliteit van slaap, vooral REM slaap!"



Be active

Be well



PRINT DEZE UITDAGING UIT EN HANG HEM OP JE MUUR OM TE BEGINNEN!

