

VITALZONE

PAK DIE FIETS NAAR JE WERK

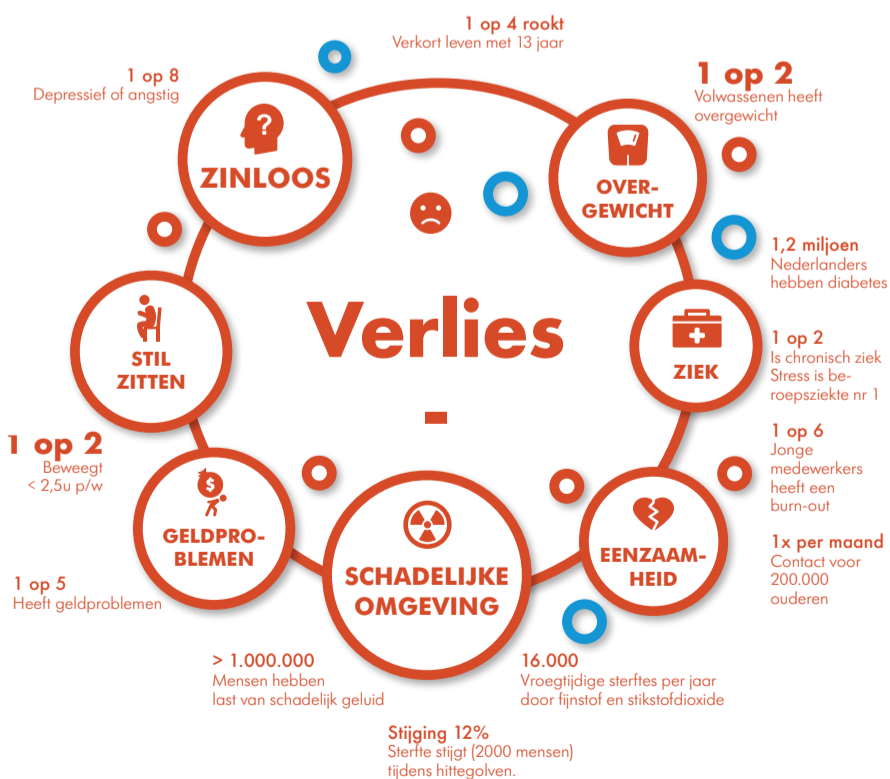
BEWEEG JE AL SLIM?

NATUURLIJK BEWEGEN IS GEZOND.

AANBEVOLEN IS MINIMAAL 2,5 UUR

PER WEEK BEWEGEN, VERSPREID

OVER MEERDERE DAGEN.



DOE MEE MET DE CHALLENGE

Organiseer een overstap challenge thuis, in je buurt of op het werk. Bekend is dat langdurig stil zitten een relatie heeft met diabetes, hart- en vaatziekten, vroegtijdig sterven en overgewicht.

Mobiliteit is voor iedereen belangrijk. Het is slim om te bewegen en dat ook zo milieuvriendelijk te doen. Pak de trap, fiets naar het werk of de supermarkt, neem het OV, deel de auto, rij zuinig of stap over op elektrisch. Stap over!