



## Zo blijf je fit

Val jij in de risicogroep en mag je daarom niet naar je werk? Dan beweeg je waarschijnlijk veel minder dan normaal. Het is belangrijk om fit te blijven. Dus blijf niet stil zitten en ga aan de slag met deze tips. Want vitaal blijven is heel belangrijk tijdens de coronacrisis. Waar wacht je nog op!

### Er zijn veel manieren om ook nu fit te blijven:

- Ren een paar keer de trap op en af.
- Doe mee met het televisieprogramma Nederland in Beweging. Dit programma komt iedere dag om 6.00, 10.15 en 13.25 uur op NPO1.
- Werk in de tuin of op je balkon.
- Zet je favoriete muziek aan en ga lekker dansen.
- Ga wandelen, fietsen of hardlopen. Houd natuurlijk wel 1,5 meter afstand van andere mensen. En doe dit alleen als je niet verkouden bent!

### Als je gezond eet, voel je je beter. Deze tips helpen daarbij:

- Probeer genoeg groente, fruit, vis, eieren, magere melk of yoghurt en volkorenproducten te eten.
- Probeer om niet vaker dan één keer per dag iets van koek, snoep of chips te eten.
- Drink genoeg water of thee: het liefst 1,5 tot 2 liter per dag.
- Eet je maaltijden zoveel mogelijk aan tafel, en niet voor de televisie.
- Neem de tijd om rustig te ontbijten, lunchen en avondeten. Dan ben je sneller vol en eet je minder snel teveel.



Kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) voor nog veel meer handige tips.

# Blijf gezond en fit



schud 1 minuut lang je  
billen, zo hard als je kunt



sta 10 seconden  
op één been



buig naar de grond en kom  
langzaam weer omhoog.  
doe dit 5x



til je benen één voor  
één omhoog en opzij.  
doe dit 5x



strek 5x links en  
5x rechts je arm  
langs je hoofd



ren 1 minuut  
juichend door je huis

**Ook thuis!**

## Fit blijven – via Steffie Gezond

Steffie legt uit hoe je eenvoudig thuis kunt bewegen om een beetje fit te blijven.

Kijk snel op deze website: [https://www.kijkopgezond.nl/spel\\_beweeffilm/](https://www.kijkopgezond.nl/spel_beweeffilm/)




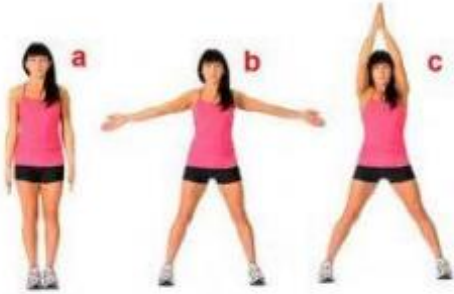


## Fit blijven – Oefeningen

Om thuis fit te blijven, kan je iedere dag deze oefeningen gaan doen.

Als je dit makkelijk af gaat, kun je het bijvoorbeeld 3 rondes achter elkaar doen.

Zet er een lekker muziekje bij op. Succes!!!

Squat		10 herhalingen
Butterfly sit up (buikspieren)		10 herhalingen
Lunges		10 herhalingen
Jumping Jacks		10 herhalingen

Nog meer oefeningen om fit te blijven

