

## STAPPENDAGBOEKJE

Gebruik deze fiche om je aantal stappen per dag op te volgen. Je kan dit ook digitaal invullen via de online tool op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) of via de 10.000 stappen app.

### Hoe invullen

- ✓ Bovenaan: noteer het doel van die week.
- ✓ 1ste kolom: aantal stappen dat je 's avonds afleest van je stappenteller.
- ✓ 2de kolom: beweging zonder stappenteller (bv. fietsen, zwemmen, fitness,...). Tel het aantal minuten op dat je bewogen hebt zonder stappenteller, en zet dit om naar aantal stappen. 10 minuten bewegen komt overeen met 1500 stappen.
- ✓ 3<sup>de</sup> kolom: som aantal stappen kolom 1 en 2.
- ✓ Onderaan: het gemiddelde aantal stappen per dag van de volledige week. Tel hiervoor het totaal van elke dag van de week op en deel door 7.

### Enkele tips

- ✓ Bepaal eerst je basisniveau door een week stappen te tellen tijdens je huidige levensstijl.
- ✓ Probeer dan je aantal stappen per dag geleidelijk te verhogen. Stel haalbare doelen om het zeker te kunnen volhouden. 500 à 1000 extra stappen per dag is een haalbare uitdaging.
- ✓ Tracht dit gedurende minstens drie maanden vol te houden. Drie maanden is meestal voldoende om een actiever leven gewoon te worden.
- ✓ Elke stap telt! Lijkt 10.000 stappen (of 8.000 stappen voor 65+'ers) onhaalbaar? Neem je tijd en bouw rustig het aantal stappen op. Elke stap meer is goed voor de gezondheid!

**Week:** .. / .. / 20..

**Mijn doel:** ..... stappen per dag

	Aantal stappen op stappenteller	Extra stappen 10min = 1500stappen	Totaal aantal stappen
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			
Aantal stappen per dag (weekgemiddelde)			

Week: .. / .. / 20..

Mijn doel: ..... stappen per dag

	Aantal stappen op stappenteller	Extra stappen 10min = 1500stappen	Totaal aantal stappen
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			
	Aantal stappen per dag (weekgemiddelde)		

Week: .. / .. / 20..

Mijn doel: ..... stappen per dag

	Aantal stappen op stappenteller	Extra stappen 10min = 1500stappen	Totaal aantal stappen
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			
	Aantal stappen per dag (weekgemiddelde)		

Week: .. / .. / 20..

Mijn doel: ..... stappen per dag

	Aantal stappen op stappenteller	Extra stappen 10min = 1500stappen	Totaal aantal stappen
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			
	Aantal stappen per dag (weekgemiddelde)		

Week: .. / .. / 20..

Mijn doel: ..... stappen per dag

	Aantal stappen op stappenteller	Extra stappen 10min = 1500stappen	Totaal aantal stappen
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			
	Aantal stappen per dag (weekgemiddelde)		