

Actief Leven test

Voor elke aaneengesloten periode van 10 minuten dat u matig **intensief beweegt**, mag u 1 rondje afvinken. Hierbij gaat het dus om ononderbroken bewegen van 10 minuten of meer.

Voorbeelden van activiteiten zijn onder anderen: wandelen, fietsen, boodschappen doen, stofzuigen, zwemmen, gymmen, tuinieren.

Matig intensief bewegen betekent dat u merkt dat uw hartslag verhoogt en uw ademhaling versnelt maar u kunt nog praten tijdens de activiteit.

10 minuten bewegen = 1 rondje afvinken

maandag	0	0	0	0	0	0	0
dinsdag	0	0	0	0	0	0	0
woensdag	0	0	0	0	0	0	0
donderdag	0	0	0	0	0	0	0
vrijdag	0	0	0	0	0	0	0
zaterdag	0	0	0	0	0	0	0
zondag	0	0	0	0	0	0	0

De uitslag

😊 7 dagen / 3 of meer rondjes: **goed**

-> ga zo door

🙂 5 dagen / 3 of meer rondjes: **voldoende**

-> probeer het aantal op te voeren

😐 5 dagen / minder dan 3 rondjes: **onvoldoende**

-> probeer dit langzaam op te voeren

😞 4 of minder dagen / 3 rondjes: **onvoldoende**

-> probeer dit met 1 of 2 rondjes op te voeren per week

Bewegen is goed, meer bewegen is beter! Miek@sportfryslan.nl