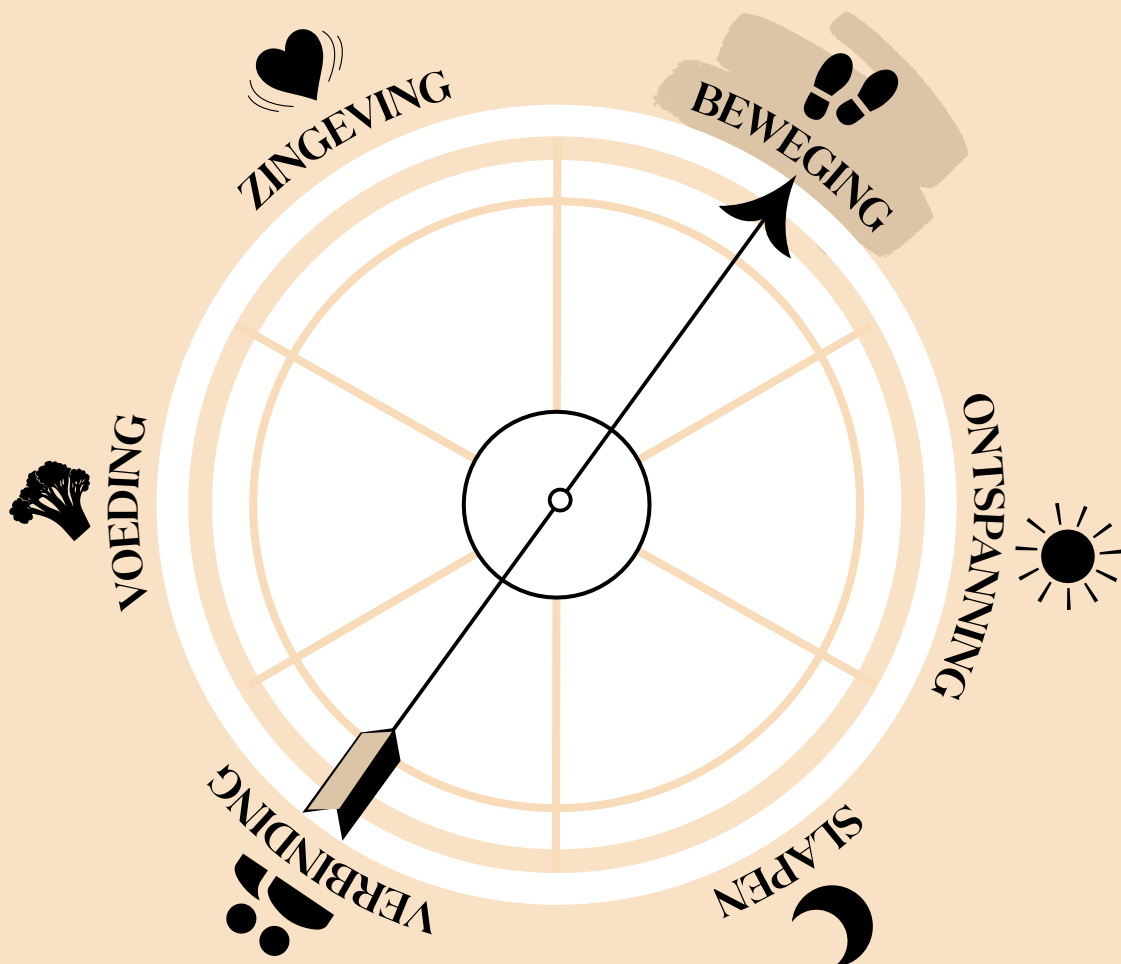


dokter tamara

leefstijlprogramma

Beweging



OPDRACHT



Welke algemene lichamelijke activiteiten doe je regelmatig?
Bijvoorbeeld: lopend boodschappen, fietsen naar werk, hond uitlaten



Welke beweging zou je meer kunnen gaan doen?

Hoe wil je dit gaan doen?
Bijvoorbeeld vaker de hond uitlaten of iedere dag een paar keer de trap op en af





Wat heb je hier voor nodig?

Bijvoorbeeld een playlist maken zodat je iedere dag even kan dansen, een sta bureau kopen

Wat ga je hiervoor doen?

Bijvoorbeeld de hond van de buren uitlaten of frisbeeën met het buurmeisje

Wanneer wil je je doel hebben bereikt?

Bijvoorbeeld aan het eind van de week wil ik minimaal 3 dagen 10.000 stappen hebben gezet



OPDRACHT



Welke activiteiten doe je om je conditie te verbeteren?



Welke sporten of training zou je extra kunnen gaan doen?



Hoe wil je dit gaan doen?
Bijvoorbeeld door met iemand mee te gaan lopen





Wat heb je hier voor nodig?

Bijvoorbeeld inline skates of bokshandschoenen

Hoe ga je je doelen bereiken?

Bijvoorbeeld als het lekker weer is gaan skeeleren

Wanneer wil je je doel hebben bereikt?

Bijvoorbeeld iedere week met een loopclubje hardlopen



OPDRACHT



Wat doe je om je lichaam flexibel te houden?



Welke oefeningen doe je daarvoor?

Welke krachttraining/kracht oefeningen doe je?
Bijvoorbeeld met een flesje water 10x armen boven je hoofd





Wat zou je meer kunnen doen aan kracht- en flexibiliteitstraining?

Hoe ga je je doelen bereiken?

Bijvoorbeeld iederen ochtend een kwartiertje yoga of stretching



Wanneer wil je je doel hebben bereikt?

