Januari 2023: Bewegen  
Artikel infoblad januari 2023

**Goede (beweeg)voornemens: hoe hou je ze vol?**

Bij een nieuw jaar horen goede voornemens. Meer bewegen is er vaak eentje van. Maar hoe jou je dit vol? Na een paar weken (of maanden voor de doorzetters onder ons) smelten ze als sneeuw voor de zon.

**Maak concrete plannen**

Om van je goede voornemens een blijvende gewoonte te maken, is het belangrijk om ze om te zetten in zo concreet mogelijke plannen. Bijvoorbeeld: als ik morgen om 18 uur thuiskom van het werk, ga ik joggen in het park om de hoek. Leg alvast een regenjas klaar, voor het geval het regent. Zo neem je zoveel mogelijk drempels weg.

**Help elkaar**

Wil een familielid, een vriend of je partner meer bewegen? Help hun dan door te peilen naar hoe, waar en wanneer ze dat willen doen. Plannen op die manier mee ondersteunen, verhoogt de kans dat mensen hun beweegvoornemens effectief zullen uitvoeren en volhouden. Denk ook samen na over mogelijke hindernissen en oplossingen daarbij. Het zal hen helpen om sneller actie te ondernemen.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat proefpersonen die ondersteuning kregen bij de concrete planning van meer beweging, 25% meer kans hebben om effectief meer te bewegen. Steun elkaar dus!

**Wees creatief**

Bewegen in de natuur verlaagt het stresshormoon. Ga er tijdens donkere dagen even op uit om een frisse neus in het bos te halen. Sprokkel dennenappels en hulstblaadjes bij elkaar, om 's middags mee te knutselen. Of maak een lange avondwandeling door de gezellig verlichte straten van jouw woonplaats. Bewegen is goed voor de stofwisseling dus ga op een leuke manier de strijd aan met de feestkilo’s.

Succes!