

Hoofdstuk 11. Zittend door het leven

Plan: Meten is weten: beweeg je wel genoeg?

Heel handig zijn natuurlijk de stappentellers. Maar ook zonder stappenteller kan je bijhouden of je wel genoeg beweegt. Houd drie dagen een lijstje bij en noteer steeds hoe laat het is als je gaat zitten en hoe laat het is als je opstaat. Noteer hoe laat je naar bed gaat en hoe laat je weer opstaat. Tel vervolgens op: hoeveel uur zit of lig je van de 24 uur?

	zitten	liggen
Dag 1 <ul style="list-style-type: none">• aantal uren zitten of liggen		
Dag 2 <ul style="list-style-type: none">• aantal uren zitten of liggen		
Dag 3 <ul style="list-style-type: none">• aantal uren zitten of liggen		
Totaal		