

Hoofdstuk 13. Praktische tips voor de niet-topsporter

Plan: Het **BODY-plan**.

Bij de vorige vraag heb je ingevuld wat je nu al aan beweging doet. Waarmee kan je het onderdeel beweging verbeteren?

Stel jezelf een haalbaar en klein doel, bijvoorbeeld:

- Ik doe iedere maandagmiddag de *7-Minute Workout*.
- Als ik terugfiets van mijn werk, geef ik gedurende 20 seconden vol gas.
- Ik ga iedere ochtend met de hond iets langer lopen (wees hier wel concreet en bedenk hoe lang precies).

Pas als je het doel gedurende enkele weken exact zo hebt uitgevoerd als bedacht, ga je weer een stapje verder en doe je bijvoorbeeld twee keer per week de *7-Minute Workout*.

Vul hiernaast in wanneer je het doel gaat aanscherpen; het advies is om dit na drie weken te doen.