



De eerste stap: Beslissen om meer buiten te bewegen



WELZIJN OP GROEN RECEPT

Deze handleiding:

Helpt je om na te denken over:

- Je redenen om te beslissen om meer buiten te gaan bewegen.
- Het vinden van de motivatie om buiten te blijven bewegen.

Waarom je het zou doen:

Er wordt door iedereen om verschillende redenen gekozen om meer buiten te gaan bewegen. De redenen zijn voor ieder persoon verschillend.

Lees en beantwoord de volgende vragen om je te helpen om jouw persoonlijke redenen te vinden:

Alles bij het oude laten	Meer buiten actief zijn
Wat zijn de goede dingen om je huidige niveau van buiten activiteit niet te veranderen?	Wat zijn de voordelen als je meer buiten actief wordt?
Als je nu te weinig buiten actief bent welke effecten kun je dan verwachten over vijf jaar op het gebied van je gezondheid en welzijn?	Als je meer buiten actief wordt welke voordelen kun je dan over vijf jaar verwachten?



Het ontdekken van je motivatie

Het is belangrijk om na te denken wat je motiveert om meer buiten actief te worden. Als je dit weet kan het je helpen om ook echt actiever te worden en te blijven!

Vraag jezelf af:

Wat is het ergste wat me kan overkomen als ik niet verander?
Wat is het beste dat me kan overkomen als ik verander?

Neem de tijd om goed na te denken over wat jou motiveert. Wordt je gemotiveerd door:

- Je gezondheid?
- Je wens om meer te kunnen doen met je familie en vrienden?
- Je wilt meer energie en/ of beter kunnen slapen?
- Je wens om je krachtiger te voelen?

Dit korte lijstje hierboven zijn maar een paar ideetjes. Je kunt deze ook hebben of eventueel andere die beter bij jou passen.

Schrijf hieronder wat jou motiveert om meer fysiek actief te worden.

Soms kan onze motivatie laag zijn. Dit is normaal! Hier zijn een paar tips om je motivatie op te vijzelen:

- Lees de bovenstaande antwoorden regelmatig door;
- Doe die activiteiten op die locaties waar je plezier aan beleeft en die je goed afgaan, varieer (neem eens een ander ommetje)
- Houd eventueel een logboekje bij;
- Zie en denk over jezelf als een actief buiten persoon
- Doe het samen, probeer een groepje te vormen



Blijf onthouden dat het belangrijk is om:

- Tijd te nemen om na te denken over de redenen waarom je meer buiten actief wilt worden en
- Om te leren wat jou het best motiveert.

Bron: Alberta Centre for Active Living.

Natuurmoment:

Uit de factsheet Gezonder door groen van IVN:

De natuur stimuleert om fysiek meer actief te worden

Natuur is een interessant instrument om in te zetten voor gezondheidsbevordering, preventie en behandeling omdat de natuur via verschillende wegen de gezondheid kan beïnvloeden.

Zo kan natuur zorgen voor herstel van stress, kan natuur in de woonomgeving zorgen voor sociale contacten, meer bewegen, een betere ontwikkeling van kinderen, een verbetering van het microklimaat en gezonde voeding stimuleren.

Bron: IVN