

Het is gemakkelijker dan het klinkt:

Hier volgen enkele makkelijke tips om dagelijks meer te bewegen.

- Stap een halte vroeger van de bus en wandel het laatste stukje.
- Ga te voet of met de fiets naar de winkel in de buurt in plaats van met de auto.
- Ga wandelen met vrienden en praat wat bij.
- Heb je een hond? Ga dan eens voor een iets langere wandeling.
- Bezoek te voet enkele van de bezienswaardigheden bij jou in de buurt. Zo ben je actief bezig en leer je de buurt beter kennen.



Een actieve PKU levensstijl

Ben jij klaar voor de uitdaging?



Actieve Uitdaging

Haal jij 10.000 stappen?

Doe dan mee met de uitdaging!

Indien je lijdt aan een medische aandoening die jou zou kunnen beperken bij fysieke activiteiten, overleg dan eerst met jouw arts of deze uitdaging geschikt is voor jou.



Actieve Uitdaging

Een actieve levensstijl combineer je best met een aangepast dieet en voldoende beweging. Dat is ook zo voor PKU-patiënten.

Een dieet dat laag is aan fenylalanine in combinatie met aminozuurpreparaten is slechts een deel van een gebalanceerd PKU-dieet. Een actieve levensstijl is ook heel belangrijk.

Zet jezelf in beweging en start vandaag nog met de Live Life Well actieve uitdaging!



Enhancing Lives Together

A Nestlé Health Science Company

Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

©2022 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A.

T +32 (0)3 291 02 30

E VitaFlo-benelux@vitafloweb.com

W www.vitafriendspku.com/be | www.vitafriendspku.com/nl

A VitaFlo France, 38 Rue de Berri, 75008 Paris, France



Ga de 10.000 stappen uitdaging aan.

Een gemiddeld persoon zet dagelijks 3.000 tot 4.000 stappen.

Onderzoek heeft aangetoond dat 10.000 stappen zetten per dag een positieve invloed kan hebben op jouw gezondheid.¹

Door 10.000 stappen te zetten, kun je tot wel 440 calorieën verbranden.

Haal jij de 10.000 stappen?

Doe mee met de Live Life Well uitdaging en ontdek hoeveel stappen jij kunt halen!

Download een stappenteller op je smartphone om jouw aantal stappen op de voet op te volgen.

Probeer je aantal stappen per week te verhogen tot je aan een gemiddelde van 10.000 stappen per dag komt.

Hou je aantal stappen per week hieronder bij.



Jouw stappen overzicht

Naam:

Mijn gemiddeld aantal stappen bij de start: stappen

Week 1 **stappen**

Week 2 **stappen**

Week 3 **stappen**

Week 4 **stappen**

Week 5 **stappen**

Week 6 **stappen**

Week 7 **stappen**

Week 8 **stappen**

Week 9 **stappen**

Week 10 **stappen**



Uitdaging volbracht in **weken**

Deel jouw ervaringen op onze sociale media en inspireer andere PKU'ers:

: vitaflovitafriendsnlbe

: vitaflovitafriendsnlbe