



Iedere stap telt (werknaam)
Preventieprogramma gericht op fitte inwoners in
Breda

TEAM:FIT

*samen voor een
gezonde sportkantine*

Maatschappelijke Context

Lichamelijk inactiviteit kost de wereldeconomie jaarlijks meer dan 67,5 miljard US Dollars aan extra gezondheidszorg en verloren productiviteit.

Nederland is Europees koploper op het gebied van langdurig zitten. De Nederlander brengt gemiddeld 8.1 uur per dag zittend door.

Mensen die in een kantooromgeving werken en jongeren in het onderwijs brengen zelfs 11 tot 14 uur per dag zittend door.





1. Meten



Zelf-monitoring is een belangrijke eerste stap op weg naar verbetering. Je krijgt een activity tracker in de vorm van een polsbandje die je daarbij helpt.

2. Weten



We leren je hoe lang zitten, bewegen, eten, slapen en stress elkaar beïnvloeden en welke verbeterkansen er zijn. Je activity tracker geeft feedback.

3. Willen



We helpen je jouw natuurlijk weerstand tegen verandering te omzeilen door te werken met microdoelen en resultaten intrinsiek te belonen.



Een **BEETJE MINDER ZITTEN**,
suiker en vet eten

Een **BEETJE MEER BEWEGEN**,
fruit en water drinken

Een **BEETJE BETER SLAPEN**,
rusten en ontspannen

Een **BEETJE MEER MENTALE FLEXIBILITEIT**,
zelfwaardering en zingeving

Kleine veranderingen
met een **GROOTS EFFECT**



**VERSTERKT JE
GEZONDHEID**



**VERBETERT JE
NACHTRUST**



**HELPT BIJ EEN
GEZOND GEWICHT**



**VERMINDERT
STRESS**



**BEVORDERT JE
KWALITEIT VAN LEVEN**

VEEL SPORTEN • GEZOND ETEN

*Sporten is gezond! Daar hoort ook een gezonde omgeving bij. Team:Fit helpt
jou om julle sportkantine stapsgewijs gezonder te maken! Een kwestie van
doen dus.*

Van start!

1. Meten



Hoe ziet je assortiment eruit en het koopgedrag wat daarbij hoort? Wat is de behoefte van je afnemers?
Monitor deze gegevens op een manier die bij je organisatie past!

2. Weten



Informeer mensen over hun eet en drink gedrag. Daarmee leer je bewust om te gaan met voeding, drank en gezondheid en welke verbeterkansen er zijn.

3. Willen



Help je klanten om hun micro doelstellingen te bereiken door het laagdrempelig aanbieden van je gezonde producten en daarmee hun intrinsieke motivatie te belonen!

Samenwerken aan fitte inwoners in Breda?

- Speel in op de bewustwording van je leden, bezoekers, leerlingen, collega's, etc.
- Maak het persoonlijk! En moedig kleine persoonlijke doelen (stappen) aan...
- Ben bewust van het feit dat je omgeving veel invloed heeft op jouw gedrag!
- Onderzoek of en welke gezondere producten of beweegactiviteiten bijdragen aan persoonlijke behoefte...
- Faciliteer die behoefte en beloon voorbeeldgedrag!
- Kortom, ga in gesprek met elkaar en bespreek samen wat je wilt bereiken!

@JOGGBREDA

