

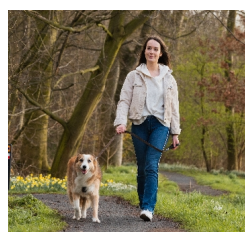


# Begin het nieuwe jaar gezond



a.s.r. Vitality helpt je het jaar goed te starten. Zo houd jij je goede voornemens vol in januari.

1 januari



Challenge time: begin het jaar gezond. Trek je wandelschoenen aan en zet vandaag 10.000 stappen om lekker uit te waaien.

2 januari



Is jouw goede voornemen om dit jaar meer te bewegen? Topsporter Tobias Mol vertelt je hoe je doelen stelt en ze volhoudt.

3 januari



Begin je week sportief met thuis-workout van personal trainer Marloes op ons YouTube-kanaal en haal die Vitality Punten binnen!

4 januari



Sta vandaag een halfuurtje eerder op en maak een mooie ochtendwandeling. Zo heb je de eerste stappen al gezet en begin je fris aan je dag!

5 januari



Naar werk, boodschappen doen of de kinderen van school halen? Doe dit wandelend of met de fiets! Woon je ver weg? Parkeer je auto dan iets verderop en loop het laatste stukje.

6 januari



Klaar voor een uitdagende workout? Olympisch schaatser Suzanne Schulting zet je aan het werk. Let's go!

7 januari



Heeft de workout van Suzanne Schulting je spierpijn bezorgd? In deze blog lees je 6 tips tegen pijnlijke spieren na het sporten!

8 januari



Drink vandaag minstens 1,5 liter water. Zo houd je je vochtbalans goed op peil! Een lekkere warme kop thee mag natuurlijk ook.

9 januari



Meer dagelijks bewegen? Doe nu de quiz en ontdek jouw persoonlijke beweegschema!



10 januari

Weekly challenge: maak deze week elke dag een lunchwandeling.



11 januari



Inspiratie nodig om meer te bewegen? Luister tijdens je lunchwandeling naar de podcast met olympisch kampioen shorttrack Suzanne Schulting over het opstellen en behalen van sportieve doelen.

12 januari

Doe rek-en-strekoefeningen en houd je lichaam en spieren soepel. Ontdek de schouder-, en de zijwaartse stretch in deze blog!



13 januari

Tijd voor een gezonde lunch! Denk aan een salade of yoghurt met havermost en fruit. Smakelijk!

14 januari



Daag je vrienden of familie uit met een challenge. Klim naar het hoogste punt van je stad of ga skeeleren. Lees de blog voor meer inspiratie!



15 januari



Volg een workout van personal trainer Patrick en train tenminste 30 minuten achter elkaar. Zo haal jij je Vitality Punten binnen!

16 januari

Gun je spieren vandaag wat rust. Hierdoor herstellen ze sneller en kan je er morgen weer vol tegenaan!

17 januari



Namasté. Tijd voor een yogales vanuit huis: goed voor je lichaam en voor het verminderen van stress. Blue Monday? Niet voor jou!

18 januari

Challenge time: zet vandaag 10.000 stappen!

# 10k



19 januari



Houd jij je goede voornemens nog vol? In deze blog geven we je 7 tips om je voornemens dit jaar wél vol te houden!



20 januari



Eet vandaag extra veel groente en fruit. Maak een heerlijke fruitsalade voor jezelf klaar of neem komkommer en paprika als snack mee naar je werk.

21 januari



Challenge time: zit vandaag zo min mogelijk stil! Doe je boodschappen te voet en ga staand werken vandaag.

22 januari



Nodig – als de maatregelen het toelaten – je vrienden uit en boek samen een sportles via Champ! Je ontdekt 5 leuke sportlessen in de blog.



23 januari



Kleed je warm aan en maak een heerlijke winterwandeling. Ga bijvoorbeeld naar het bos of loop door de stad met een koffie to-go!



24 januari



Tijd om aan het werk te gaan! Doe vandaag een workout van topsportster Suzanne Schulting en stoom je benen klaar voor de wintersport!

25 januari



Challenge time: trek je hardloopschoenen aan en ren een rondje van 5 km door de buurt!

# 5km



26 januari



Ga vroeg naar bed vanavond! Na een goede nachtrust ben je productiever en het is goed voor het herstel van je spieren en geest!

27 januari



Bekijk de webinar van huisarts Tamara en leer meer over goede eetpatronen en gezonde boodschappen doen.



28 januari

Maak je huis van boven tot beneden schoon! Hoeveel stappen zet jij met stofzuigen het schoonmaken van alle keukenkastjes?

29 januari



Ontspan vandaag. Zet bijvoorbeeld je telefoon de hele dag uit en lees een goed boek. Tijd om te ontstressen!



30 januari



Ga het bos in deze ochtend! Lukt het jou om vandaag voor 12.00 uur 's middags 7.500 stappen te zetten? Zo begin je de dag met beweging en een frisse neus.

31 januari



Challenge-time: pak vandaag de trap in plaats van de lift! Goed voor je conditie én voor het kweken van ronde billen.