



## **Fitter worden? Start met wandelen en schrijf je in voor Mijn Wandeluitdaging**

Wil jij fitter worden? Meer energie krijgen? En je beter voelen? Kom in beweging en start met wandelen!

Dat kan via 'Mijn Wandeluitdaging'. Je gaat zelf aan de slag met een online programma. Maar je hoeft het niet alleen te doen. De experts van 'Mijn Wandeluitdaging' helpen je in 20 weken stap voor stap om meer te wandelen.

- Je kunt op ieder moment starten.
- Je hoeft niet sportief te zijn om mee te doen.
- Je bepaalt zelf hoe snel je wandelt, wanneer je wandelt en waar je wandelt.
- Je kunt kiezen uit een wandelschema dat opbouwt naar 3, 5, 10 of 15 kilometer.

Ben je verzekerd via de gemeentepolis Menzis GarantVerzorgd? Dan kun je het inschrijfgeld (€ 49,50) terugvragen bij Menzis.

### **Wandelen is goed voor lichaam en geest**

Bewegen is gezond, zeker als je diabetes (suikerziekte) hebt. Heb je diabetes? Of wil je het voorkomen? Dan is wandelen heel goed voor je lichaam en voor je geest. Uit onderzoek blijkt dat mensen door het wandelen betere bloedsuikerwaarden hebben. Als je medicijnen gebruikt voor diabetes, kan het zijn dat je er minder van nodig hebt. Wandelen helpt ook om je beter te voelen; om lekkerder in je vel te zitten en je meer ontspannen te voelen.

### **Doe je mee?**

Kijk op [de website van Mijn Wandeluitdaging](#) voor alle informatie en inschrijven.

*Mijn Wandeluitdaging is een wandelprogramma van de Bas van de Goor Foundation.*