

Hoe haalbaar zijn 10 000 stappen?

10 000 stappen per dag? In de populaire reeks Thuis proberen Frank en Yvette het via een weddenschap. Of het hen lukt, zie je op je televisiescherm. Twee lezers deden voor ons alvast de test.

Lunchpauze met de hond

"Voor de televisie hangen met een glas bier? Dat is meer iets voor Frank Bomans." Acteur Pol Goossen verschilt dag en nacht met zijn personage uit de populaire soap Thuis. "Zelf kijk ik nauwelijks tv. Ik ga liever een stevig eind wandelen met mijn hond Wap."

Hond op de set

"Je moet er natuurlijk wel wat tijd voor vrijmaken. Op werkdagen neem ik de hond mee naar de set van Thuis. Terwijl de anderen lunchen, zetten Wap en ik er de pas in. Na een uurtje ben ik helemaal uitgewaaid. Ik wandel vier keer per dag, telkens één tot anderhalf uur. Wap heeft dat nodig,

hij moet door de velden kunnen rennen. Een hond is niet gemaakt om in de sofa te liggen. En een mens eigenlijk ook niet, denk ik."

Godenlichaam

"Ik vind het een prachtig plan om mensen te motiveren om 10 000 stappen te zetten. Je lichaam is je belangrijkste instrument. Ik wandel niet om een godenlichaam te kweken of om een olympische limiet te halen. Het enige waar ik echt om geef, is mijn hartspier. Ik ben trouwens al ja-



Joost De Bock

renlang een overtuigd vegetariër. Niet alleen omdat ik geef om dieren, maar ook omdat te veel vlees eten niet gezond is. Doe mij op een koude winterdag maar een lekker groentestoofpotje. Gevolgd door een fikse wandeling door de natuur. En mijn dag kan niet meer stuk!"

Nele Verheye



Stefaan Van Hut

Ozgur Yurdaer (31): 'Avondwandeling met fluovestje'

"In totaal zette ik 192 834 stappen. Daar ben ik best trots op. Ik ben bediende en moet 's avonds vaak naar vergaderingen. Op zulke dagen haal ik amper 4 000 stappen. Je weet wel dat je niet gezond bezig bent, maar een stappenteller drukt je met je neus op de feiten."

"Sinds ik de stappenteller heb, probeer ik mijn aantal stappen bewust te verhogen. Als het totaal op het einde van de dag tegenvalt, maak ik nog een avondwandeling met mijn vrouw en de kinderen. Fluovestjes aan, en weg zijn we! Op die manier trok ik mijn gemiddelde op tot 8 000 stappen per dag. Maar dat moet nog beter kunnen, vind ik. In de zomer wil ik elke dag de 10 000 halen."

Marleen (50): 'In mijn trouwkleed'



Mine Dalemans

"Ik zette 354 591 stappen. Dat is ongeveer 15 000 per dag. Ik moet toegeven: ik ben een beetje verslaafd aan beweging. Ongeveer een jaar geleden werd mijn BMI gemeten. Met 24,9 flirtte ik met de grens van wat gezond was. Tijd om actie te ondernemen!"

"Ik ben altijd sportief geweest, maar ik eet ook graag goed. Als ik wou afvallen, dan moest ik onder andere meer bewegen. De stappenteller was de ideale motivatie. Ik ga te voet naar de bakker en maak regelmatig lange wandelingen. Om extra punten te sprokkelen, dans ik zelfs in de woonkamer. Ik verloor vijf kilo en voel me een pak fitter en gezonder. Op mijn dertigste huwelijksverjaardag paste ik nog in mijn trouwkleed. Dat wil ik graag zo houden tot mijn gouden bruiloft!"

Een gemiddelde mens zet ongeveer 4 000 stappen per dag. 10 000 is een gezond streefdoel, maar met 1 000 extra stappen per dag boek je ook al gezondheidswinst. Wil je beginnen tellen? CM geeft je een duwtje in de rug. Tot 17 februari kun je in de Thuiszorgwinkel een stappentellerpakket kopen tegen de voordeelprijs van 21,50 euro (in plaats van 27 euro). Voor die prijs krijg je een stappenteller, een handleiding en een boekje met instructies.



www.thuiszorgwinkel.be
www.10000stappen.be



Hoe vergroot jij je aantal stappen per dag?

Reageer via lezersbrieven@cm.be of Persdienst CM, PB 40, 1030 Brussel.