

Lopen: de makkelijkste manier van bewegen en met deze tips wordt het ook nog leuk!

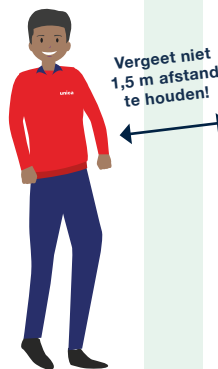


Een half uur per dag lopen levert heel veel op. Je wordt gezonder, voelt je beter, hebt plezier en komt op mooie plekken en... als je meedoet aan de jaarlijkse Welloop steun je zelfs een goed doel!

Ook een ommetje maken of wil je je voorbereiden op de Welloop? Lees dan deze tips:

Samen lopen

De makkelijkste manier om lopen leuk te maken, is om het samen te doen. Zo kun je tussendoor gaan lopen met je partner of kind, bijvoorbeeld na het avondeten of in het weekend. Je kunt ook afspreken met een vriend(in) of familie om de natuur in te gaan. Ga bijvoorbeeld lekker de hei op, het bos in of naar het strand.



Lopen op je werk

Er zijn veel mogelijkheden om ook tijdens je werk flink wat stappen te zetten. Maak eens een lunchwandeling met collega's, neem wat vaker de trap of loop een rondje tijdens je (bel) afspraak. Door af en toe een frisse neus te halen, voorkom je fysieke klachten en kom je vaker tot creatieve inzichten.



Fun tijdens het lopen

Als je voldoende afleiding hebt, merk je niet eens dat je loopt. Heb je kinderen? Doe dan een speurtocht, ga op pad met een hufkar of wandel mee met de boswachter. Avontuur voor jezelf vind je door verstopte 'schatten' te zoeken met geocaching. Of laat je leiden door de willekeurige coördinaten van de app Randonautica.



Harder lopen

Als je de smaak van het lopen te pakken hebt, kan je ook wat harder of verder lopen. Bijvoorbeeld door af te wisselen tussen langzaam en stevig wandelen, te gaan joggen of een wandeltocht te maken. Tips of motivatie nodig? Kijk dan eens op www.wandeltraining.nl, download de app Evy én schrijf je in voor de jaarlijkse Welloop in september!



Doe mee met de jaarlijkse Welloop

Elk jaar in september organiseert de Unica Foundation de Welloop, een sponsorloop om geld op te halen voor de Unica Foundation. Alle opbrengsten gaan naar het water- en sanitatieproject in Ramkot in Nepal. Doe je mee?

