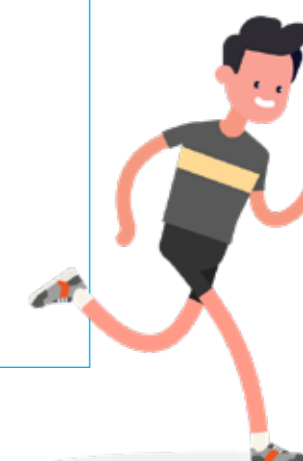


# BOUW AAN JE CONDITIE ÉN STEUN DIABETES ALS GOED DOEL IN DE BLAUWE RONDE



## INDIVIDUELE CHALLENGE 'IK BEWEEG VOOR DIABETES'

voor wie	iedereen
Type activiteiten	wandelen, fietsen, lopen, zwemmen, fitnessen, tennissen, cycling, ...
Target	minstens 150 minuten per week
Duur	4 weken
Start	vanaf 21 maart tot 16 april
Locatie	kan overal
Tijdstip	kan op elk moment
Deelnemersprijs	€25/p voor toegang tot beweegplatform, tips & gift voor diabetes €40/p voor toegang tot beweegplatform, tips, gift voor diabetes en T-shirt voor jouw persoonlijke gezondheid voor diabetes als het goed doel
Motivatie	



### 150 MINUTEN BEWEGEN ELKE WEEK

21 maart is de eerste lentedag, alsook de eerste dag waarop we jong en oud laten bewegen in de Blauwe Ronde met de challenge '>= 150 minuten elke week'.

150 minuten bewegen is de minimumnorm die de Wereldgezondheidsorganisatie voorschrijft. Zij stellen dat je wekelijks 150 minuten, verspreid over diverse dagen, matig intensief dient te bewegen om een gezonde levensstijl te onderhouden. Welke type beweging of sport je doet, speelt geen rol lopen, fietsen, zwemmen, tennissen, fitnessen, ... zelfs écht wandelen telt mee. Enkel de dagelijkse stappen die je maakt van de slaapkamer naar badkamer of keuken in huis, of van bureau naar atelier, worden niet in rekening gebracht. Er is dus een ruime keuze aan sporten en bewegingsvormen... én men kan ook afwisselen tussen disciplines.

Met de Blauwe Ronde bouw je gedurende 4 weken aan een goede gewoonte en 'betere' conditie. Zo kan deze challenge dus dienen als een opstapje naar een ideale, gezondere levensstijl.

### VOLG JE VOORUITGANG, ZIE HOE ANDEREN HET DOEN, KRIJG TIPS EN BEREIK JE DOEL

Als deelnemer krijg je toegang tot het Keepmoving Platform zodat je je voor deze challenge kan registreren. Dit platform is eenvoudig, intuïtief en gebruiksvriendelijk. Je kan zien en in contact treden met al wie aan de Blauwe Ronde meedoet. Je kan connecteren met applicaties die de tijdsduur registreren zoals Strava, Garmin, Fitbit, ... of manueel je prestatie opladen. Op jouw persoonlijke login vind je de vooruitgang van de uitdaging op weekbasis én de finale doelstelling in 4 weken. Haal je de jouw wekelijkse doelstelling dan ontvang je een virtuele badge.

Tevens word je geïnspireerd en gemotiveerd door onze tips, blogposts, foto's, ... én door de anderen om vol te houden en jouw challenge tot een goed einde te brengen.



### ELKE DEELNEMER STEUNT DIABETES

De Diabetes Liga wil met de Blauwe Ronde ook het brede publiek letterlijk & figuurlijk in beweging brengen voor diabetes. Zo vragen we extra aandacht en steun voor diabetes én moedigen we iedereen aan om meer en regelmatig te bewegen.

150 minuten per week is de minimumnorm voor jongeren, volwassenen en ouderen. Zowel beginners en gevorderden kunnen meedoen want langer bewegen mag én wie wil, kan de intensiever bewegen. Zo vraagt hardlopen meer inspanning dan joggen. Je kiest zelf waar en wanneer je beweegt ... maar hou je doel voor ogen.



### DEZE CHALLENGE IS VAN EN VOOR IEDEREEN. HOE DEELNEMEN?

- Inschrijven en online betaling gebeurt op [www.diabetes.be](http://www.diabetes.be)
- Elke deelnemer krijgt in de bevestigingsmail zijn login voor het KeepMoving platform
- Deelnemer registreert zich op de challenge (identificeren, foto opladen, etc ...) zodat hij/zij klaar staat voor start op 21/03
- na elke inspanning laadt de deelnemer zijn tijdsduur in.

Meer info en inschrijven:  
[www.diabetes.be/deblauweronde](http://www.diabetes.be/deblauweronde)

De Blauwe Ronde kent de steun van:

