



# Vanaf nu ga jij sportief leven!



**Tips voor jou van ons**

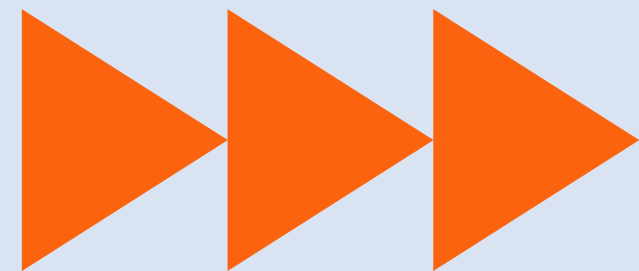
**Laat ons weten wat je ervan vindt!**

**Team NME**



# Tijd

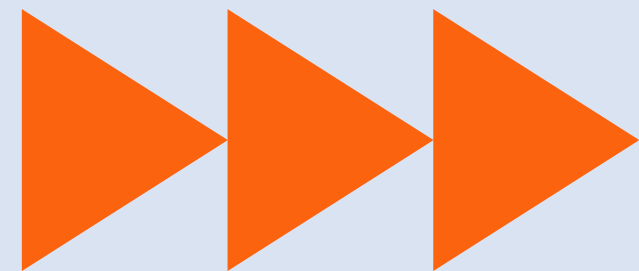
- **Zet je trainingen in je agenda en maak hiervan vaste momenten in de week.**
- **Zeg hardop tegen jezelf dat je de volgende dag gaat sporten en op welk tijdstip je dit gaat doen (werkt echt).**
- **Leg je sportkleding alvast klaar voor de volgende dag.**
- **Spreek af met vrienden om te gaan sporten.**
- **Neem vaker de trap en de fiets.**



# Doel



- **Stel doelen voor jezelf. Doe bijvoorbeeld mee aan een sportevenement.**
- **Stel jezelf de vraag: waarom wil ik fitter worden? Wees eerlijk tegen jezelf.**
- **Herhaal 5x de vraag waarom je fitter wil worden. Het antwoord hierop is jouw motivatie.**



# Plezier



- **Onthoud het moment nadat je bent gaan sporten. Je hebt nooit spijt als je wel geweest bent, want je hebt altijd spijt als je niet bent gaan sporten.**
- **Zoek een sport die je leuk vindt en maak er geen 'moetje' van. Kijk hierbij niet naar het resultaat, maar naar plezier maken.**
- **Probeer verschillende dingen en vooral nieuwe sporten die je nog nooit hebt gedaan. Iets nieuws aanleren motiveert.**
- **Voel geen schaamte, iedereen begint ergens. Zolang jij maar begint!**
- **Vraag ons om hulp als je weet dat je motivatie nodig hebt om beter te sporten.**