**Omdat elke stap telt**

**10.000 stappen elke dag houdt ons fit en gezond. Je hoeft geen sporter te zijn om voldoende te bewegen maar het vergt wel voor de meesten onder ons een extra inspanning. De gemiddelde Vlaming haalt de kaap van 6.000 stappen per dag niet. Pol Goossen, den Frank uit de tv-serie Thuis geeft alvast het goede voorbeeld.**

***Pol:*** *“Vandaag doe ik andere dingen dan vroeger. De koersfiets heb ik ingeruild voor een stadsfiets. Het koersen hoeft niet meer maar ik spring wel op de fiets om boodschappen te doen en mij te verplaatsen in de stad of fietstochtjes te maken met mijn vrouw. Voor het joggen heb ik blijkbaar niet echt de juiste lichaamsbouw. Mijn lichaam ziet er teveel van af na al die jaren. Combineer dit nog met wat artrose in de rug en het joggen is definitief afgeschreven. Maar geen probleem, ik ben nu een fervente wandelaar. Elke dag stap ik zeker 10 à 12 km, bijna altijd in het gezelschap van mijn hond. Dat is al meer dan 10.000 stappen. Gewoon de schoenen aan, een broekske, een T-shirt en we zijn weg. Geen glitterpakje of dure uitrustingen. Simpel. Als ik even wat vrije tijd heb, ben ik er vandoor. Dat doet deugd. Ik voel mij daar heel goed bij.”*

*“Als we opnames hebben in de studio, ga ik wandelen tijdens de pauzes. Regelmatig neem ik ook mijn hond mee en dan gaan we lekker uitwaaien langs de vaart. Even mijn hoofd leegmaken en ontspannen. Thuis hoef ik maar de deur uit te stappen. Het Nachtegalenpark in Antwerpen is zo’n beetje mijn tuin. En ook binnenshuis loop ik wel wat af. Mijn bureau bevindt zich op de hoogste verdieping zodat ik dagelijks wel een 15-tal keren op en af de trappen loop.”*

*“Eigenlijk maakt het deel uit van mijn manier van leven. Ik draag zorg voor mijn lichaam zoals ik ook mijn steentje wil bijdragen voor de natuur. Ik engageer me al jaren voor het milieu, zoals ik ook al jaren probeer actief te leven. Bewegen en letten op mijn voeding horen daarbij. Ik ben vegetariër zowel voor mijn gezondheid als om het milieu wat te helpen. Het wandelen maakt mij gezonder en de auto blijft daardoor veel staan . Er is maar één spier die mij altijd al interesseerde en dat is de hartspier! Ik hoef geen strak lijf te hebben maar voel me wel lekker fit met mijn 62 jaar.”*

**Maar wat denkt Pol over het project ’10.000 stappen’ dat Vlamingen wil aanzetten om dagelijks meer te bewegen?**

***Pol:*** *“Als je dagelijks bezig bent met een tiental km wandelen, hoef je geen stappenteller meer te gebruiken. Het lijkt mij vooral een goed hulpmiddel voor mensen die weinig bewegen.*

*Ik vind de filosofie achter het project ook fantastisch. Je hoeft niet ontzettend veel tijd te hebben. Je hoeft geen sportman te zijn. Je hoeft geen hele uitrusting te kopen. Niemand kan je verplichten om meer te bewegen of gezonder te eten. Maar mensen zouden misschien toch iets meer moeten stilstaan bij zichzelf en bij het milieu. Het is eigenlijk echt niet moeilijk om voldoende te bewegen. Het zit tussen de oren. Gewoon doen, iedereen kan het. Elke stap telt … zowel voor je eigen gezondheid als voor het milieu.”*

Pol haalt vlot de 10.000 stappen, maar hoe zit het met Frank? Je ziet het in ‘Thuis’.

Meer informatie: [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)