



30 slimme

NEAT

Hacks



NEAT: Non-Exercise Activity Thermogenesis

Wist je dat je vetverbranding niet alleen plaatsvindt tijdens het sporten, maar juist ook tijdens alledaagse bewegingen?

Deze bewegingen noemen we NEAT: Non-Exercise Activity Thermogenesis. NEAT staat voor alle energie die je lichaam verbrandt met activiteiten buiten geplande workouts om – zoals lopen, schoonmaken, staan, reiken en tillen. En het mooie is: deze kleine bewegingen maken samen een groot verschil.

In deze gids vind je 30 slimme NEAT-hacks die je makkelijk kunt toepassen in je dagelijkse leven. Ze helpen je om:

- ✓ meer calorieën te verbranden,
- ✓ je metabolisme actief te houden,
- ✓ je insuline en bloedsuiker stabiel te houden,
- ✓ je energie te verhogen,
- ✓ en je hormonale balans te ondersteunen.

Kies een paar favoriete hacks en integreer ze in je dag – zonder extra tijd, zonder druk. Gewoon lekker in beweging blijven, op jouw manier.

Veel plezier!

In huis

Stofzuig met energie

Zet muziek aan en maak er een mini-workout van.

Dansend dweilen of stoffen

Vooraf lage bewegingen zijn top voor je buikspieren.

Vouw de was staand op

Zet je wasmand op een hogere ondergrond en blijf actief.

Kook & beweeg

Doe squats, side steps of leg lifts terwijl je wacht.

Ruim een kast of lade op

Tillen, bukken, reiken – full-body NEAT!

Was je ramen of spiegels

Niet alleen schoon, maar ook goed voor je schouders en core.

Maak je bed op

Strak instoppen? Gebruik het als stretchmoment.

Traplopen in huis

Extra rondje omhoog voor dat vergeten item 😊

Stof laag bij de grond af zonder te hurken

Zorg voor activatie van je beenspieren.

Verplaats meubels of decor

Herinrichten = tillen, draaien, en veel NEAT-beweging!

Tijdens je werkdag

Loop tijdens telefoongesprekken

Gebruik draadloze oortjes en wandel rustig door de kamer of gang.

Zet een timer: beweeg elk uur 2-5 minuten

Sta op, rek je uit, loop naar de keuken of haal een glas water.

Gebruik het toilet op een andere verdieping (of het verste toilet)

Kleine omweg = extra stappen.

Wandel tijdens je lunchpauze

Een blokje om van 10 minuten doet wonderen voor je energie.

Sta op bij elk mailtje of appje dat je beantwoordt

Een goede gewoonte die ongemerkt beweging toevoegt.

Verplaats je prullenbak of printer

Zet hem wat verder weg zodat je vaker opstaat.

Gebruik de trap, altijd

Zelfs al is het maar één verdieping – alle beetje helpen.

Strek je uit terwijl je wacht op iets

Bijvoorbeeld terwijl je wacht op een Zoom-call, printopdracht of koffie.

Zet je waterfles of koffie op een andere plek

Moet je er steeds heen lopen = extra NEAT.

Eindig je werkdag met een opruimrondje

Even staan, spullen verplaatsen of mappen ordenen = actief afronden.

Buiten & ontspanning

Maak een korte wandeling na het eten

10 minuten is al genoeg om je spijsvertering en bloedsuiker te ondersteunen.

Geef je planten water of werk in de tuin

Bukken, tillen, vegen – perfect voor vetverbranding op lage intensiteit.

Dans in de woonkamer of tuin

Zet je favoriete nummer aan en beweeg vrijuit – alleen of met je gezin.

Luister een podcast of luisterboek tijdens het wandelen

Zo combineer je ontspanning, kennis en beweging.

Stretch of doe yoga tijdens het tv-kijken

Gebruik reclames of rustige scènes voor wat rek- en strekmomenten.

Neem voor korte afstanden de fiets of ga te voet

Zo voeg je ongemerkt extra beweging toe aan je dag.

Maak van je ochtend- of middagwandeling een gewoonte

Even buiten zijn doet wonderen voor je energie en hormonen.

Speel actief mee met je kinderen

Tikkertje, verstoppertje of samen springen – plezier en beweging.

Doe je boodschappen lopend als dat kan

Met een mand of rugzak: tillen = kracht = vetverbranding.

Plan een wandeldate i.p.v. een koffiedate

Gezellig en gezond – een win-win voor lichaam en mind.

**Beweging hoeft niet
groots te zijn om
impact te maken.**

**Juist de kleine
keuzes, elke dag
opnieuw, brengen je
lichaam in balans.**



@balansmetdebby

