Nieuwe video: Beweeg dagelijks voor energie en gezondheid!

**Elke stap telt – ontdek hoe kleine bewegingen groot effect hebben**

Wist je dat kleine bewegingen door de dag heen een groot verschil maken voor je energie, fitheid en gezondheid? 💪

Onze nieuwe explainer-video laat zien hoe je **makkelijk meer in beweging komt**, zonder dat het veel tijd kost of ingewikkeld is. Van een korte wandeling tot een paar squats tussendoor – elke stap telt!

**Bekijk de video hieronder:**

**Praktische tips uit de video:**

* 🚶‍♀️ Zet **500 stappen per uur**
* ⏰ **Sta elke 30 minuten even op**, reken korte pauzes mee
* 🏃‍♂️ **Kies de trap i.p.v. de lift**
* 🤝 **Doe het samen**: vrienden, collega’s of gezin

**Call to Action:**Meer weten en extra tips ontvangen?

➡️ **Bekijk de volledige video en krijg praktische beweegtips:**[www.longmaywelive.com](http://www.longmaywelive.com) | [www.beweegalliantie.nl](http://www.beweegalliantie.nl)