



# Gebruikersguide MOVE THAT ASS!

Yes, het is tijd om echt te knallen. Tijd om keihard aan je doelen te werken, te sporten en daardoor lekkerder in je vel te zitten. Bewegen maakt je gemotiveerd, waardoor je productiever kunt werken, blijer bent en beter slaapt. Win-win-win dus. Vul in het weekend alvast je trainingen in voor de hele week en schrijf je sporturen ook in je agenda. Afspraak is afspraak.

Wat is jouw doel deze week? Waar ga je je op focussen? Wat voorbeelden ter inspiratie:

- dagelijks een half uur bewegen
- 3 keer per week sporten
- minimaal 10.000 stappen per dag

Wat ga jij vandaag aan beweging doen? Dat hoeft echt niet meteen een uur in de sportschool te zijn. Een half uurtje wandelen, een 7-minuten-HIIT of 10 minuten springtouw tellen ook. BEWEEG!

Staat er vandaag cardio (werken aan je conditie), krachttraining of een andere training op het programma?

The screenshot shows the 'MOVE THAT ASS' app interface. At the top, it says 'DEAR DGM MOVE THAT ASS Jouw persoonlijke sportschema'. Below that, it asks 'Mijn sportdoel voor deze week is...' and shows a goal of '+500ml'. The main part of the screen is a grid of daily activity trackers for Monday through Sunday. Each day's tracker includes a 'Water' section with a goal of 5 glasses and a 'Vandaag heb ik...' section with radio buttons for 'Cardio', 'Kracht', and 'Anders'. Below these are input fields for 'Minuten' and 'Stappen', and a 'Done' checkbox. A central graphic says 'DON'T DREAM OF IT, TRAIN FOR IT'.

Drink je wel genoeg water? Megabelangrijk als je veel beweegt. Kleur na elke halve liter water een bekertje in. Kom jij aan de 3 liter water per dag? Tip: pak er tijdens je ontbijt, lunch en avondeten een groot glas water bij, dan zit je al op de helft.

Hoeveel minuten heb je bewogen vandaag? Vul het hier in.

Heb je een stappenteller op je sporthorloge of misschien wel op je telefoon? Vul hier het aantal stappen in die je vandaag hebt gezet.

Workout done? DONE!

**MOVE THAT ASS!**