

### **Huishoudelijke taken bij 50% van de Belgen voornaamste excuus om niet te sporten**

*VITTEL helpt een handje en schenkt de Belg extra vrije tijd*

Brussel, 30 augustus 2016 – Tijdsgebrek is de meest voorkomende reden waarom mensen niet vaker fysiek actief zijn. VITTEL vroeg aan 1000 Belgen welke taken hen het meest verhinderden om te sporten. De meerderheid antwoordde dat huishoudelijke taken zoals schoonmaken en afwassen hierin de grootste hindernis vormen. Omdat tijdsgebrek volgens VITTEL geen excuus is, schenkt VITTEL 30 winnaars, 100 uur aan conciërgediensten. De uren zijn inzetbaar bij tijdrovende huishoudelijke taken. In ruil krijgen ze kostbare vrije tijd die ze kunnen gebruiken om te sporten. En om bijvoorbeeld te trainen voor de VITTEL *Time To Move Run* in Parijs. Deze race tegen de klok staat geheel in het teken van 'tijd'. De VITTEL *Time To Move Run* gaat immers door tijdens de nacht van 29 op 30 oktober, het moment waarop het winteruur ingaat en 3 uur weer 2 uur wordt. VITTEL legt hierbij de focus op het feit dat tijdsgebrek géén excuus mag zijn om er een sportieve en vitale levensstijl op na te houden.

#### **Time To Move**

Iedereen weet dat bewegen een positief effect heeft op lichaam en geest. *"Dagelijks minimum 30 minuten bewegen aan een matige intensiteit, levert al gezondheidsvoordelen op."* zegt coach Julie Van Weehaeghe.

Toch houdt de Belg er een relatief sedentaire levensstijl op na... De meest voorkomende reden waarom mensen niet vaker fysiek actief zijn is tijdsgebrek. Om dat excuus met de grond gelijk te maken schenkt VITTEL 30 winnaars, 100 uur aan conciërgediensten en geeft hen zo de mogelijkheid om die herwonnen tijd aan sport te besteden. Zij die er wel iets in zien om hun vervelende klusjes uit te besteden, maken nu dus kans op die extra helpende hand die komt schoonmaken, afwassen, babysitten, tuinieren,... Geïnteresseerden kunnen meedoen op <https://ttm.vittel.com/be/nl-be/startpagina>.

#### **Gemotiveerde maar drukbezette Belgen**

VITTEL wil zoveel mogelijk mensen aan het bewegen krijgen en organiseert daarom de VITTEL *Time To Move Run*. De *run* is een *loop* van 2 km waarbij de deelnemers zelf bepalen hoeveel '*loops*' ze lopen of wandelen. Iedereen bepaalt dus zijn eigen tempo. Een manier van VITTEL om te zeggen dat het voor iedereen mogelijk is om een actieve levensstijl te hanteren. 4 VITTEL-ambassadeurs, stuk voor stuk drukbezette ondernemers zullen ook aan deze *run* deelnemen. Samen met een coach proberen ze acht weken lang op verschillende manieren vitaliteit in hun leven te integreren. Op de Facebook-pagina van VITTEL delen ze hun traject, hun ervaringen, verwachtingen en tips. Zo motiveren en stimuleren ze binnenkort iedereen om toch de tijd te vinden om op dagdagelijkse basis te bewegen. In september maakt VITTEL haar 4 ambassadeurs bekend op hun Facebook pagina <https://www.facebook.com/VittelBE/>.

## PERSBERICHT

Een van die ondernemende, drukbezette Belgen is Daphné Aers: mama van 2 kinderen, Vrouwelijke Ondernemster van Jaar 2014 en zaakvoerder van een bedrijf met meer dan 30 werknemers. Dit alles combineert zij met een huishouden en een actief sociaal leven. Daphné is niet bang om de VITTEL-uitdaging aan te gaan. Ook zij loopt 29 oktober mee tijdens de Vittel Time To Move Run in Parijs. Zo hoopt zij het goede voorbeeld te kunnen geven en ook heel wat andere Belgen te kunnen overtuigen hun druk leven anders te organiseren opdat zij hun sportschoenen opnieuw uit de kast halen.

### **Iedereen kan sporten zonder tijd te verliezen: VITTEL *Time To Move Run* in Parijs**

Iedereen kan deelnemen aan de VITTEL *Time to Move Run in Parijs*. Deze gaat door tijdens de nacht van 29 op 30 oktober, het moment waarop het winteruur ingaat en 3 uur weer 2 uur wordt. Inschrijven is gratis en kan in teams van 2 tot 4 personen via <https://www.vittel.com/fr/ttm-run>. Tips hoe zich voor te bereiden zijn vanaf september te vinden op de [Facebook-pagina van VITTEL](#).

### EINDE PERSBERICHT ###

### **Contactpersoon**

Liedewij Verbiest  
FAMOUS Relations  
Liedewij.verbiest@famousrelations.be

### **Over VITTEL**

Al sinds 1854 wordt het natuurlijke mineraalwater VITTEL gewonnen uit een eeuwenoude, natuurlijke bron die zich bevindt in het Franse (dorpje) Vittel. Dit dorp in de Vogezes stamt af uit de Gallo-Romeinse tijd en verwelkomt vandaag nog duizenden mensen die komen genieten van de vele voordelen van natuurlijk mineraalwater. VITTEL staat bekend om zijn bijzondere mineraalgehalte. Zo komt 1L VITTEL overeen komt met 30% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calcium voor volwassene. VITTEL behoort tot de groep Nestlé Waters.