

BIJSCHRIFT

VASTEN

doe iets aan **je overgewicht**
aan *instagrammen*



Uitgeverij Muurkranten - Monnikenwerve 1 - 8000 Brugge
Redactie: J.J. Meesters • Mark Van de Voorde • Anja Vermeir • Siska De Weert • Ludo De Weert • Ludo Vermeir • Bart De Weert • Bart De Weert • 1210

Interesse voor
onze uitgaven?
www.muurkranten.be

Het stond in elke krant, het was te horen op StuBru, MNM en Qmusic, het ging viraal op sociale media: veel mensen zijn verslaafd aan hun smartphone. Jij ook? Natuurlijk niet! Of toch een heel klein beetje? Of een heel klein beetje veel? Hoezeer kun je makkelijk weten. Even je gsm-gedrag checken! Hoelang kun je afblijven van je smartphone? Geen berichtjes krijgen op je mobieltje, geen appje van een vriend, geen nieuw fotootje via Instagram ontvangen... hoelang houd je dat vol, vooraleer je denkt: Oei, ze zijn mij vergeten, ik moet dringend weer actiever worden? Een dag, een paar uur, een halfuur, een kwartier? Hoe sneller nerveus, hoe verslaafder je bent. Je kan ook zo redeneren: hoeveel tijd heb ik nu verloren door op mijn smartphone te tokkelen en te surfen? Je had die tijd kunnen gebruiken voor leuke gesprekken, babbels en ontmoetingen. Doe er misschien iets aan? Zet je smartphone per dag enkele uren uit of 'op stil'. Het is nu toch veertigdagentijd, tijd van vasten en lijnen. Vasten is misschien voor jou: iets doen aan je overgewicht aan 'instagrammen'.

Mark Van de Voorde