

GEZOND VERGADEREN



WAT KAN JIJ DOEN?



DRINK WATER

Probeer elke dag minstens 1,5 liter water te drinken. Pimp je water eventueel met groenten, kruiden of fruit.



ZORG VOOR VERSE LUCHT

Lucht binnen is vaak meer vervuild dan buiten. Zet bv. regelmatig ramen of deuren open om even te verluchten.



SNOEP GEZOND

Kies voor fruit, een handvol ongezoeten noten, een mager melkproduct of een calciumverrijkt sojaproduct als tussendoortje. Neem ook een stuk fruit mee naar vergaderingen. Voorzie indien nodig een schilmesje, servetten en een bord. Benieuwd of je gezond eet? Doe de test op www.gezondheidstest.be



ONDERBREEK LANG STILZITTEN

Zit je regelmatig lang aan een stuk stil? Doorbreek de gewoonte en sta elke 20 minuten even recht. Ga om een glaasje water of een gezond tussendoortje. Organiseer zelf eens een staande vergadering en haal tussen 2 vergaderingen door een frisse neus.



VOEL JE GOED IN JE VEL

Wie goed in z'n vel zit, stelt sneller doelen én behaalt ze. Wil je je eigen veerkracht versterken? Surf naar www.fitinjehoofd.be, doe de veerkrachttest en ga aan de slag!



WERK EFFICIËNT

Stel een to-do-lijst op aan het begin van je werkdag. Begin met het vervelendste en sluit je mailbox even af om je te concentreren op een grotere taak. Durf eens neen zeggen of meer tijd vragen.



BEWEEG

Af en toe bewegen maakt je productiever. Doe een stretchoefening achter je bureau of maak tijdens de middagpauze een korte wandeling. Een vergadering? Wandel tijdens de pauze even door het gebouw.