

ACTIEF WERKEN



LEKKER OP
DE FIETS NAAR
HET WERK



TELEFOON?
STA OP EN
GA LOPEN



NEEM EENS
WAT VAKER
DE TRAP



2X
PER DAG
10MINUTEN
WANDELEN



ELK HALF
UUR EVEN
STRETCHEN

MEER BEWEGEN OP HET WERK?

Hier onze top 10 tiplijst

- Ga met de fiets naar het werk
- Met de auto? Parkeer een paar blokken verder weg en loop alvast een stukje
- 'S ochtends en 's middags, een blokje om van 10 minuten
- Lunchpauze, boterham mee in de hand en even lekker samen wandelen
- Neem vaker de trap en loop naar de collega die je iets wilt vragen, loop voor elke print of kopie i.p.v. verzamelen
- Denk eens na over zit/sta werktafels
- Doe mee aan bedrijfssport of fitness challenges en/of wedstrijden
- Sta elk half uur op, doe een paar kniebuigingen en zwaai even met je armen
- Bespreek eens met collega's hoe je langdurig zitten, kunt onderbreken
- Gaat je mobieltje? Sta meteen op en ga even lopen