Nieuwsbrief april 2017 /01

Zorg voor een gezonde levensstijl op je werk

Een gezonde levensstijl begint bij jezelf, maar ook je werkgever kan zorgen voor een stukje motivatie. Zo profiteert iedereen van een plezierige werksfeer en kunnen jij en je collega's beter omgaan met stress.

Wat kun je zelf doen?

Goed eten en veel bewegen hoort bij een gezonde levensstijl. Eet afwisselend en kies voornamelijk voor de groene producten uit de Voedingswijzer. Neem de tijd voor je lunch, want van gehaast eten wordt niemand beter. Probeer in de middag een (lunch)wandeling te maken of ga eens op de fiets naar je werk als dat kan. Ga je altijd met het openbaar vervoer? Stap dan bijvoorbeeld twee haltes eerder uit. Een frisse neus halen voordat de werkdag begint is zo gek nog niet.

Wat kan je werkgever betekenen?

Voor een werkgever is het ook voordelig als jij en je collega's fit zijn. De arbeidsprestaties gaan omhoog, er is minder verzuim en het bedrijf krijgt een beter imago. Niet zo gek dat veel bedrijven een gezonde levensstijl stimuleren. Denk bijvoorbeeld aan het fietsplan, bedrijfsfitness of cursussen om werknemers te helpen bij het stoppen met roken.

Is jouw werkgever niet zo'n stimulerend type? Kaart het aan bij je leidinggevende of een vertrouwenspersoon. Bedrijven die zich inzetten voor de gezondheid van werknemers krijgen vaak ondersteuning van de overheid. Misschien is dat het juiste steuntje in de rug van je werkgever.